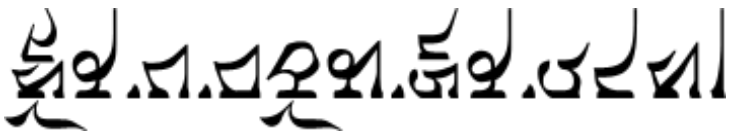
Mantras,Mudras y

Meditación

budista



COMO RECITAR UN MANTRA

Existen dos formas de recitar un mantra: en voz alta o interiormente. En ambos casos, deben decirse en forma rítmica y repetitiva. Algunos maestros recomiendan hacerlo una vez al día, a primera hora por la mañana. Así, los sonidos del mantra permanecen reverberando en la mente durante el resto del día y su efecto se extiende. La velocidad del canto dependerá de nuestro objetivo. Un mantra rápido generará energía y puede resultar útil en algunos momentos de desidia. Un mantra lento, en cambio, proporcionará calma y nos mantendrá relajados, a salvo de las tensiones cotidianas.
Algunos pasos básicos pueden ayudarnos a entonar el mantra con mayor efectividad:
Adoptar una postura cómoda y erguida.
Durante algunos minutos, observar nuestra respiración y dejar que la mente se asiente.
Para decir el mantra en voz alta, inhalar profundamente llevando el aire al vientre. Luego, vibrar su sonido, en lo posible, con una sola exhalación.
Dejar que la última nota de cada mantra dure algunos segundos antes de comenzar el siguiente.
Para finalizar, disminuir lentamente el volumen del mantra, hasta que ya no sea un sonido externo y sólo lo escuchemos en nuestro interior. Luego, también ese canto sin voz se volverá silencio.
Antes de continuar con nuestras actividades, permanecer sentados percibiendo la vibración que el mantra dejó en nosotros.

El sonido raíz
El mantra puede ser una palabra o un grupo de palabras. Sin embargo, lo importante no es lo que estas palabras quieren decir, sino los sonidos y vibraciones que generan. Se trata de una unidad básica de sonido o secuencia de ellos que modifica el flujo de nuestro diálogo interno y expande nuestra conciencia a través del significado, el sonido por sí mismo, el ritmo y la repetición, la cualidad energética del sonido y la reflexolo-gía de la lengua en el paladar de cada sonido. El uso científico para afectar la conciencia y el patrón del flujo de pensamientos es llamado Mantra Yoga.
Para la metafísica hindú, todo en el Universo está compuesto por sonido. Además, cada uno de los elementos vivos e inertes que se encuentran en él, contiene una representación simbólica de las pautas de energía que lo componen. A esta representación se la conoce como el sonido raíz (bija mantra). La intención de estos mantras es la de poner a la persona que lo pronuncia en resonancia con el objeto cuyo sonido raíz ha invocado.
El conocimiento de los bija mantra nos da un dominio sobre la esencia de las cosas.

Cada chakra tiene su sonido raíz asociado; en él se encuentra la esencia del chakra y éste, a su vez, guarda correspondencia con su elemento. Así, los sonidos raíz proporcionan acceso a las cualidades de cada elemento:

Tierra: Muladara: LAM

Agua: Svadhisthana: VAM
Fuego: Manipura: RAM
Aire: Anahatha: YAM
Ajna:OM
Sahasrara: N (nasal)
Éter:Vishuddha:HAM

LOS MANTRAS *MÁS COMUNES*

Son miles los mantras e invocaciones que existen en el mundo. Aunque provienen de diversas culturas y religiones, muchos de ellos poseen semejanzas que hablan de un origen en común. La lista de mantras que presentamos a continuación incluye los más tradicionales:

- **AOM**: A partir de este sonido se creó el universo: Es el sonido de todos los sonidos juntos, el gran sonido originario.
- **OM AH HUM:** Estas tres sílabas se utilizan para purificar la atmósfera antes de emprender un ritual o una meditación y trasmutar una ofrenda material en su contrapartida espiritual.
- **OM MANÍ PAOME HUM**: Su significado es "la joya del loto que reside dentro"Mani Padme representa la joya del loto, la esencia divina. Hum representa la realidad sin límites encarnada dentro de los límites del ser individual Hum es, entonces, la unión entre lo individual y lo universal. • OM KLIM CRISTAVE ÑAMA HA: Su significado es "en el nombre del Todo, que mi presencia crísitica venga a mí"
- **OM SHAANTI SHAANTI SHAANTI**. Shanti significa "paz" El significado de este mantra es paz en cuerpo, alma y mente, es decir, en todo nuestro ser. Es común que las enseñanzas hindúes terminen con las palabras Om shanti shanti shanti, como una invocación a la paz.
- **OM TAT SAT**: Las tres sílabas trascendentales que indican la Suprema Verdad absoluta, la Personalidad de Dios.
- **OM NAMAH SHIVAYA**: Significa "en el nombre de Shiva"y su función es invocar a esa divinidad.
- **NAMY HO REN GE K YO**: Mantra japonés cuyo significado es similar al anterior.
- **SO HAM**: Se trata de un mantra silencioso que se repite con la respiración,tantas veces como se desee. Se dice SO al inspirar y ham, al espirar. Significa "Yo soy eso".

MANTRAS DE SALUD

Los mantras no sólo nos pueden hacer crecer como personas. También pueden colaborar a que la mente desarrolle un estado de salud que se traduzca en un cuerpo sano y vigoroso. Para ello, existen dos mantras clásicos.

OM AMARANISZE ENTIYE SO-HA alarga la vida de quien lo recita. Es muy utilizado por los monjes budistas y sus resultados no se dan por obra de un milagro, sino a través del convencimiento que nuestra mente realiza de esta voluntad, lo que nos lleva a tener una vida más sana.

TAYATA OM BEKANZE BEKAN-ZE MAHA BEKANZE RANTZA SA MUNGATE SOHA, es el mantra del Buda de la medicina y se utiliza para disolver enfermedades. Debe ser repetido tantas veces como sea posible, hasta que llega el tiempo de la sanación

Mantras para evolucionar

Om

Los mantras nos pueden ayudar a alcanzar la claridad mental necesaria para meditar, pero también pueden ser el camino hacia nuestra evolución como personas. Existen mantras para eliminar los peores sentimientos y defectos de nuestra vida, así como hay otros que nos permiten desarrollar cualidades que nos hacen mejores personas. En todos los casos,es importante recitar el mantra elegido hasta que alcancemos el objetivo.

Apego:

OM AMITABHA HRI

Retira de nuestra vida el sentimiento de apego por las cosas y las personas, así como también la exageración de las cualidades de la persona a quien nos apegamos, o el objeto.

Compasión:

OM MANÍ PEME HUM

Enseña a desarrollar la compasión hacia los demás y hacia uno mismo. Esto es, desear que todos los seres del universo estén alejados del sufrimiento.

Envidia:

OM AMOGHASIDDHI AH

Destruye los celos y la envidia. Enseña a entender que todos valemos lo mismo y que lo que otros obtienen, es tan merecido como lo que nosotros obtenemos.

Ignorancia:

OM VAIROCHANA OM

Disuelve la creencia de que los fenómenos son independientes y aleatorios. De esta forma, nos hace comprender la ley de causa y efecto y la interdependencia de todo.

Inteligencia:

OM ARAPATSANA DHI

Este mantra abre las puertas de nuestra inteligencia, a fin de mostrarnos el verdadero sentido del mundo que nos rodea.

Motivación:

OM BUDA

METRI MEM SOHA

Desarrolla nuestra capacidad de motivación, con el objetivo de mantener el interés por los proyectos de nuestra vida.

Obstáculos:

OM TARE
TUTARE TURE SOHA

Predispone la mente para encontrar la solución a los obstáculos que se nos presentan en la vida.

Odio:
OM AKSHOBHYA HUM

Erradica el odio de nuestros corazones y la exageración de los defectos de la persona que odiamos. Además, nos enseña a no minimizar las cualidades de los demás.

Orgullo:

OM RATNASAMBHAVA TRAM

Este mantra se utiliza para disolver el orgullo, la exageración de las propias cualidades y el menosprecio de las cualidades de los demás.

Sabiduría:

OM AH HUM VAJRA GURÚ PEMA SIDDHI HUM

La sabiduría que nos enseña este mantra es aprender a vivir tal como somos, no tal como nos gustaría ser. Así, nos dice que no debemos apegarnos al ego.

Om tara, invocación a la diosa de compasion.

Este es un fragmento de un texto sobre el poder de los mantras, deje un poco de introduccion que me parecio interesante y la explicacion del mantra junto con una meditacion al respecto**....**

En la tradición budista tibetana, la transmisión oral es muy importante. Pues es por medio de ella que el practicante habrá de recibir la *transferencia de poder* para practicar el mantra. Esto es, el maestro activará la fuerza secreta del mantra para que el discípulo pueda practicarlo.

Así como explica Lama Gangchen Rinpoche en su libro Autocuración Tántrica (Autocura Tântrica III Ed. Gaia): Cuando usamos el termino 'secreto' no queremos decir que las palabras, melodías o explicaciones sean secretas. Todos los tibetanos pueden ir a una librería y comprar libros sobre todos los asuntos más increíbles así como secretos del Tantra tibetano. 'Secreto' significa que es necesaria una transmisión de corazón a corazón para que las instrucciones funcionen. La experiencia interna que cada uno tiene es secreta, pues es una experiencia meditativa, y cuando nos dirigimos a las personas que no la tuvieron, podemos apenas sugerirla a través de las palabras. Secreto significa que la mente no tiene forma y que, por lo tanto, es muy difícil exponer una experiencia mental. Tradicionalmente, todos los meditadores tántricos mantenían en secreto los resultados de sus prácticas, contándolos apenas a sus mejores amigos, para de esta manera guardar su energía interna. Como resultado, todo lo que ellos deseaban hacer con la mente (desenvolver la compasión, la experiencia de la vacuidad o la Iluminación) siempre daba cierto. Ese es el motivo por que acontecían tantos milagros y experiencias especiales en el inicio de los linajes tántricos: los meditadores sabían muy bien como cuidar de su preciosa energía mental interna.

La fuerza del poder de cura de un mantra depende también *de la claridad de las intenciones* de aquel que lo recita. La calidad de la motivación de quien recita un mantra revela su desenvolvimiento espiritual.

Una persona puede recitar mantras para adquirir bienes materiales y poder personal. Pero su fuerza será mucho mayor cuando ella lo recite para desenvolver compasión y amor, porque ésta es la fuerza original del mantra. De esta forma, la persona estará en sintonía con la fuerza secreta del mantra.

Durante siglos, los mantras han sido usados en la práctica espiritual para enfocar y transformar la energía sutil.

Las energías curativas despertadas por el sonido del mantra son inherentes a la psiquis. En la tradición budista, estas fuerzas positivas son caracterizadas como divinidades: manifestaciones de una fuerza transformadora que se encuentra en nuestra mente.

Un mantra que me gusta mucho recitar es el mantra de Tara Verde: OM TARE TUTARE TURE SOHA
En tibetano, Tara es conocida como *Drolma,* la Salvadora, pues ella es la manifestación de la energía femenina de la mente iluminada: la sabiduría.

Tara Verde es la energía femenina de la intuición, de la creación. Al desenvolver esa energía dentro de nosotros, tendremos más vitalidad y disposición para realizar nuestros proyectos de vida, pues Tara elimina los obstáculos mentales creados por el miedo y por la pereza. La energía de Tara nos ayuda a colocar velozmente las ideas en acción.

Una idea no puesta en práctica es apenas un pensamiento. Cuando colocamos nuestras ideas en acción, damos vida y energía para nuestros pensamientos.

Recitar su mantra nos ayuda a eliminar las interferencias internas como el miedo y el resentimiento. Trae protección, fe y coraje.

OM significa los sagrados cuerpo, palabra y mente de Tara.
TARE Aquella que libera del sufrimiento verdadero.
TUTTARE que elimina todos los miedos.
TURE que concede todo el éxito.
SOHA significa pueda tener la fuerza para enraizar en mi mente el significado del mantra.

La práctica de recitar mantras es especialmente valiosa en los días de hoy, porque es simple y directa. Todo lo que precisamos hacer es relajarnos lo máximo posible mientras repetimos rítmicamente las sílabas del mantra, en voz alta o silenciosamente.

Meditación simplificada de la divinidad Tara Verde
Inicialmente, enfoque su problema y pida claridad a Tara Verde. Pida para que usted y todos los seres reconozcan la naturaleza verdadera de sí mismos, y que el sufrimiento del miedo se extinga.

Visualice, entonces, Tara Verde manifestándose a través de una fuerte luz

Verde Esmeralda, delante de ella, recite el mantra de Tara Verde: OM TARE TUTTARE TURE SOHA. Puede cantarlo o recitarlo.

Conforme se concentra en sus pedidos a Tara Verde, visualice la luz en su delante intensificándose, penetrando por la coronilla y llenando su cuerpo de luz verde, purificando sus dudas y miedos, realizando sus pedidos.

Cuando se sienta calmo y seguro, visualice esta fuerte luz verde, la manifestación de la energía de Tara Verde, descendiendo ahora por la coronilla, pasando por la garganta, hasta fundirse en el interior de su corazón. Así, su mente y la de Tara Verde están en unión. Permanezca en ese estado el tiempo que pueda, cultive el sentimiento de confianza de que su meditación fue realizada con éxito.

Entonces, para finalizar, dedique esa energía a la larga vida de su maestro y a todos los que necesitan de la energía positiva que usted acumuló por medio de su motivación y concentración al hacer esta meditación.

Om Ah Hum Vajra Guru Padma Siddhi Hum

Padmasambhava fue un maestro histórico. Se dice que fue él quien finalmente convirtió a los tibetanos al budismo. Fue un estudioso, meditador y mago renombrado y su mantra hace alusión a su rica y diversa naturaleza.

Om Ah Hum, como ya vimos, carece de significado conceptual. Por lo regular, esas sílabas se asocian, respectivamente, con cuerpo, habla y mente (es decir, todo lo que compone al ser. Por eso se dice que saludamos con todo nuestro corazón (y mente y cuerpo) las cualidades que representa Padmasambhava. Vajra significa "rayo" y representa la energía de la mente iluminada. Guru, por supuesto, es un maestro sabio. Padma significa loto y nos recuerda la naturaleza amable y compasiva de la iluminación. Siddhi quiere decir realización o poderes sobrenaturales y sugiere la manera en que los iluminados pueden actuar con sabiduría, aunque de formas que no necesariamente podemos comprender.

Notas acerca de la pronunciación:

La “j” se pronuncia como si fuera “sh”.
La “H” tiene un sonido aspirado.
La “m” en “Hum” se pronuncia como si fuera “ng”

Mul Mantra

EK ONG KAR, SAT NAM, KARTA PURKH, NIRBHAO, NIRVAIR
AKAL MOORT, AJUNI, SAI BHANG, GUR PRASAD, JAP
AD SUCH, JUGAD SUCHIHE SUCH, NANAK HOSI BEE SUCH

es el **Mul Mantra**, la raíz de todos los mantras. Significa, "El creador de todo es Uno. Verdad es su nombre. "Él lo hace todo, sin miedo, sin ira, inmortal, sin nacer,
auto-realizado, realizado a través de la gracia del Guru, Medita: Él era verdadero al principio, verdadero en todas las épocas, verdadero incluso ahora.
Nanak será verdadero para siempre.”

Om namah Shivaya

"Los portales que llevan a la Sabiduría y al Conocimiento están siempre abiertos."
Este es un mantra excepcionalmente antiguo. Es un mantra puramente shivaico, aunque lo utilizan los adeptos de otras tradiciones indias.
Shiva es el Poder Cósmico. Esta individualizado en cada ser humano. Es el Maestro Interior, la Naturaleza Real, el propio ser que no es mas que el Ser Cósmico.
Este es un mantra de invocacion a lo mas genuino y real de uno mismo, al propio poder nuclear, a la inteligencia primordial.
En castellano, este mantra o invocación se puede expresar:
"Invoco a mi Ser Interior."

Es una formula mística para interiorizarnos, ir mas alla de las estructuras de la mente pensante, reencontrar nuestro angulo de quietud y pecibir lo mas genuino.
Al recitar el mantra hay que interiorizarse tanto como sea posible, situarse como testigo de la mente, enfocarse allí donde nace el mantra y

mas allá de donde surge.

Swami Muktananda explicaba:
"Este es el gran mantra liberador.
Significa: "Me inclino ante Shiva."
Shiva no es hindú, ni musulmán, ni budista, ni cristiano. El es tu propio ser. Es el ser de todos. Shiva es la suprema felicidad. Shiva es el amor ilimitado. Shiva es todopoderoso.
Repite siempre el nombre de Shiva."

Este mantra invoca al gurú interior, al maestro que reside mas allá del ego. Hay que irse absorbiendo mas y mas en uno mismo, allende las actividades psicofisicas, sin dejarse tomar por los pensamientos. Enfocándose hacia adentro, la mente se funde en su propia fuente. Este antiguo y tradicional mantra puede repetirse asociándose o no con la respiración. Se repite asociado con la inhalación y una con la exhalación.
Si no se repite asociado con la respiración, el practicante ira hallando el ritmo y frecuencia de repeticion que mejor avenga con la sustancia de su mente

OM NAMO BHAGAVATYAI ARYA-PRAJNAPARAMITAYAI

ARYA VALOKITESHVARO BODHISATTVO GAMBHIRAM
PRAJNAPARAMITA CHARYAM CHARAMANO
VYAVALOKAYATI SMA PANCHA SKANDHAS TAMSH CHA
SVABHAVA SHUNYAN PASHYATI SMA

IHA SHARIPUTRA RUPAM SHUNYATA SHUNYATA EVA RUPAM
RUPAN NA PRITHAK SHUNYATA
SHUNYATAYA NA PRITHAK RUPAM
YAD RUPAM SA SHUNYATA
YA SHUNYATA TAD RUPAM
EVAM EVA VEDANA SAMJNA SAMSKARA VIJNANAM

IHA SHARIPUTRA SARVA DHARMA SHUNYATA LAKSHANA
ANUTPANNA ANIRUDDHA AMALA AVIMALA ANUNA APARIPURNAH
TASMAT SHARIPUTRA SHUNYATAYAM NA RUPAM
NA VEDANA NA SAMJNA NA SAMSKARA NA VIJNANAM
NA CHAKSHU SHROTRA GHRANA JIHVA KAYA MANAMSI
NA RUPA SHABDA GANDHA RASA SPRASHTAVYA DHARMAH
NA CHAKSHUR DHATUR YAVAN NA MANO VIJNANAM DHATUH
NA AVIDYA NA AVIDYA KSHAYO YAVAN JARA MARANAM
NA JARA MARANA KSHAYO NA DUHKHA SAMUDAYA NIRODHA MARGA
NA JNANAM NA PRAPTIR NA BHISMAYA TASMAI NA APRAPTIH

TASMAT SHARIPUTRA APRAPTIVAD BODHISATTVO

PRAJNAPARAMITAM ASHRITYA
VIHARATYA CHITTA VARANAH
CHITTA AVARANA NASTITVAD ATRASTO

VIPARYASA ATIKRANTO NISHTHA NIRVANA PRAPTAH

TRYADHVA VYAVASTHITAH SARVA BUDDHAH
PRAJNAPARAMITAM ASHRITYA ANUTTARAM
SAMYAK SAMBODHIM ABDHISAMBUDDHAH

TASMAT JNATAVYAM PRAJNAPARAMITA MAHA MANTRO
MAHA VIDYA MANTRO 'NUTTARA MANTRO SAMASAMA MANTRAH
SARVA DUHKHA PRASHAMANAH SATYAM AMITHYATVAT
PRAJNAPARAMITAYAM UKTO MANTRAH TADYATHA
GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA

ITY ARYA PRAJNAPARAMITA HRIDAYAM SAMAPTAM

Traduccion:

OM, homenaje a la perfección de la sabiduría venerable! Avalokitesvara Bodhisattva en la práctica de la profunda perfección de la sabiduría, vio claramente que los cinco agregados [forma, sensación, percepción, volición,] la conciencia están vacíos en la naturaleza Por lo tanto, se liberó de todo dolor y sufrimiento. Shariputra, la forma no es diferente de vacío, el vacío no es diferente de la forma. La forma es sólo vacuidad, la vacuidad es sólo forma. Las sensaciones, las percepciones, la voluntad y la conciencia son también como Shariputra, todos los fenómenos están vacíos. No aparecen o desaparecen no contaminada ni pura, no crece o disminuye. Por lo tanto, en el vacío sin forma, sensación, percepción, voluntad, conciencia, sin ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo, mente, no hay color, sonido, olor, gusto, tacto fenómeno, no es el dominio [de los sentidos, desde] el reino de la visión para el reino de la mente, no hay enlaces [de la existencia a su cargo, ya que] la ignorancia y el fin de la ignorancia hasta la vejez y la muerte y el final de la vejez y la muerte, allí [en la] Nobles Verdades El sufrimiento, el origen, la terminación Ruta de acceso, no hay sabiduría, no hay ganancia, no hay ganancia. Sin esa ganancia, el Bodhisattva de la sabiduría permanece perfectamente y no tiene obstáculos en su mente. Sin restricciones y por tanto sin miedo, está lejos de las ideas delirantes, que es el nirvana. Todos los Budas de los tres tiempos a través de la perfección de la sabiduría, la iluminación llegar aa insuperable, completo y perfecto. Por lo tanto sabemos que el mantra de la perfección de la sabiduría es un gran mantra de la divinidad, un mantra de gran sabiduría, un mantra insuperable, un mantra inigualable capaz de eliminar cualquier dolor, esto es cierto, no es falso. Así que proclamar el mantra de la perfección de la sabiduría, el mantra que dice:

GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA

Nam Myoho Renge Kyo

NAMU MYOHO RENGE KYO (la primera palabra es pronunciada 'Nam' en algunas escuelas) es la oración principal (mantra) que entonamos los budistas de la tradición fundada por el sabio japonés Nichiren Shonin en el siglo 13.

Namu proviene de la palabra en sánscrito 'namas' y significa devoción. Myoho Renge Kyo es el título del Sutra del Loto, uno de los sutras más influyentes en el pensamiento del budismo Mahayana y, para Nichiren, el sutra que revela la verdadera intención del Buda y es, por lo tanto, el más importante de todos. Nichiren llegó a la conclusión de que en el título está la esencia del sutra, y como el sutra revela la ley maravillosa, al invocar el título nos ponemos en contacto con esa ley y nos conectamos con nuestro estado de budeidad inherente.

La traducción literal de las palabras es 'sutra' (kyo) del 'loto' (renge) de la ley maravillosa (myoho). Para referirnos al sutra, podemos hacerlo en cualquier idioma, o traducirlas y decir el título completo, o simplemente referirnos a él en su forma abreviada como Sutra del Loto. Pero cuando nos referimos a la ley maravillosa, no debemos traducirlo ni abreviarlo, esto es, debemos decir Myoho Renge Kyo o Namu Myoho Renge Kyo, porque de hecho, tales palabras son la ley en sí misma, el camino a la budeidad (iluminación).

Todas las enseñanzas expuestas por Shakyamuni (Sidharta Gautama, el Buda histórico) están registradas en forma de sutras, su número es vastísimo. Cada sutra fue enseñado a un discípulo o grupo de discípulos en particular para una finalidad específica, pero el Sutra del Loto en sí, contiene la plena, la perfecta revelación de la iluminación de Shakyamuni.

Quienes canten NAMU MYOHO RENGE KYO aún sin comprender su significado, comprenden no sólo el corazón del Sutra del Loto sino también la esencia de todas las enseñanzas del Buda. Nichiren identifica este mantra con la verdadera identidad de todos los fenómenos, la realidad definitiva de la verdad absoluta y la naturaleza de Buda que es inherente a todos los seres humanos.

NAMU MYOHO RENGE KYO es la expresión de la verdad máxima de la vida y también evidencia su realidad esencial, así NAMU MYOHO RENGE KYO cubre todas las leyes, todas las materias y todas las formas de vida existentes en el universo; y si lo condensamos es igual a la vida de los seres humanos, porque al mismo tiempo que encuentra la causa de su sufrimiento, la persona que entona NAMU MYOHO RENGE KYO tiene la capacidad de transformar plenamente esas condiciones para alcanzar su verdadera felicidad.

Nichiren Daishonin declara que este mundo es el lugar para disfrutar de la felicidad y su budismo enseña que entonando NAMU MYOHO RENGE KYO podemos alcanzar y -lo que es más importante- expandir dicha felicidad. Resumiendo, la oración básica o lo que entonamos es NAMU MYOHO RENGE KYO, el nombre de la Ley Maravillosa que rige la vida eternamente en todo el universo.

Nichiren Sonin revela esta ley como el principio fundamental dentro de la enseñanza máxima del Budismo, el Sutra del Loto. Toda vida es una expresión o manifestación de dicha ley, de manera que cuando cantamos NAMU MYOHO RENGE KYO armonizamos nuestras vidas con el ritmo perfecto del universo. ¿El resultado? Un aumento de la fuerza vital, sabidura, misericordia y buena fortuna para enfrentar los retos que se nos presentan.

No hay ningún requisito ni regla en cuanto a la razón por la cual uno deba invocar la Ley Maravillosa, simplemente tomamos la decisión de cantar NAMU MYOHO RENGE KYO y al hacerlo experimentamos la energía y sabiduría para lograr una vida plena.

Cuando entonamos NAMU MYOHO RENGE KYO, la Ley Maravillosa, al contrario de la mayoría de las religiones, no rezamos a una divinidad externa revestida de características humanas, como el juzgar, castigar, perdonar. Nuestras oraciones se comunican hacia la profundidad de nuestro ser, abriendo la conexión con nuestro estado de budeidad inherente y logrando nuestra propia transformación. Esta ley es imparcial y una oración no vale más que otra, la única cuestión es si podemos crear valores en nuestras vidas y ayudar a otros a hacer lo mismo. Como nos enseña Nichiren Shonin, alcanzamos la iluminación mediante una transformación continua que sucede en lo más profundo de nuestra existencia, a la vez que buscamos cumplir nuestros deseos y resolver nuestros conflictos.

Es imprescindible entender que no hay milagros y que nuestros deseos se concretan mediante la invocación de NAMU MYOHO RENGE KYO porque extraemos de nosotros la condición más elevada y la sabiduría para tomar la acción correcta.

Significado de Namu Myoho Renge Kyo

Ahora pasaremos a describir este mantra de manera a comprender mejor su esencia.

NAMU: Esta palabra procede del sánscrito namas y significa devoción de cuerpo y mente, o la relación perfecta de la vida del ser humano con la verdad eterna de la vida.

MYOHO: Literalmente significa Ley Maravillosa (también Dharma Maravilloso, Ley Mística o realidad definitiva).

MYO: Significa maravilloso (o místico) porque es infinitamente profundo y más allá de todas las posibles concepciones y formulaciones de la mente humana. Para Nichiren es simplemente la misteriosa naturaleza de nuestras vidas. De momento a momento la vida es ciertamente una realidad evasiva que trasciende tanto la existencia como la no-existencia, no es ninguna de ellas, pero exhibe cualidades de ambas, la entidad mística de la realidad de todas las cosas. MYO entonces es el nombre dado a la naturaleza maravillosa e indescriptible de la vida.

HO: Significa ley (en sánscrito dharma) o las manifestaciones de la naturaleza mística de la vida.

De esta forma MYO correspondera a la realidad definitiva más allá de nuestra capacidad de percepción y HO al mundo de los fenómenos en todas sus formas en constante cambio.

RENGE: Significa Flor de Loto, un símbolo de fertilidad, prosperidad, belleza, que emerge de orígenes inferiores o feos (como el barro para la planta). Símbolo de imperturbabilidad y seguridad en medio de las perturbaciones vitales (dado que se mantiene seca en el agua), cerrándose de noche y abriéndose al amanecer (una metáfora de la apertura de las mentes a la sabiduría e iluminación). Pero su significado más importante se refiere a la simultaneidad de causa y efecto, por ser la única planta que produce flores y semillas (frutos) al mismo tiempo.

KYO: Esta última palabra del mantra significa Sutra o colección de enseñanzas del Buda. Como en su momento tuvo el recurso de su propia voz para transmitir sus ideas, también es interpretable como voz y es entendido por Nichiren Shonin como las palabras y habla, sonidos y voces de todos los

seres vivientes, implicando que la iluminación del Buda es latente y posible para todos nosotros. El carácter chino lo representa como longitud de una pieza de tela, como para la continuidad de la enseñanza, extendiéndolo a la prosperidad y abarcando el pasado, presente y futuro. De esta forma, KYO es la eterna iluminación implícita en la voz del Buda presente en cada uno de nosotros y nos invita a poner de manifiesto lo mejor de nuestro latente potencial para beneficio propio y el de otros.

De esta forma NAMU MYOHO RENGE KYO significa:

NAMU: la leal devoción a aprender y realizar...

MYO: la esencia de la existencia, la percepción iluminada de la realidad o budeidad a través de las...

HO: manifestaciones sensoriales de la vida a medida en que actuamos en los primeros nueve mundos (estados)...

RENGE: de modo que produzcan efectos buenos y valiosos para nosotros y para toda la humanidad...

KYO: escuchando las enseñanzas del Buda que nos guía en el pasado, presente y futuro.

También se puede decir: Me devociono en cuerpo y mente (Namu) al Sutra (Kyo) del Loto (Renge) de la Ley Maravillosa (Myoho) --(nota: en japonés, tal como en inglés, las frases se escriben al revés.)

Aún si las mareas cesaran de subir y bajar, aún si el sol saliera por el oeste, nunca sucederá que las oraciones de un devoto del Sutra del Loto dejarán de ser respondidas. (Escritos de Nichiren Shonin - Gosho 'Sobre la Oración').

ENSEÑANZA DEL BUDA

Estaba el Buda meditando en la espesura junto a sus discípulos, cuando se acercó un detractor espiritual que lo detestaba y aprovechando el momento de mayor concentración del Buda, lo insultó lo escupió y le arrojó tierra.

Buda salió del trance al instante y con una sonrisa plácida envolvió con compasión al agresor; sin embargo, los discípulos reaccionaron violentamente, atraparon al hombre y alzando palos y piedras, esperaron la orden del Buda para darle su merecido.

Buda en un instante percibe la totalidad de la situación, y les ordena a los discípulos, que suelten al hombre y se dirige a este con suavidad y convicción diciéndole:

-"Mire lo que usted generó en nosotros, nos expuso como un espejo muestra el verdadero rostro. Desde ahora le pido por favor que venga todos los días, a probar nuestra verdad o nuestra hipocresía. Usted vio que en un instante yo lo llené de amor, pero estos hombres que hace años me siguen por todos lados meditando y orando, demuestran no entender ni vivir el proceso de la unidad y quisieron responder con una agresión similar o mayor a la recibida. Regrese siempre que desee, usted es mi invitado de honor. Todo insulto suyo será bien recibido, como un estímulo para ver si vibramos alto, o es sólo un engaño de la mente esto de ver la unidad en todo".

Cuando escucharon esto, tanto los discípulos como el hombre, se retiraron de la presencia del Buda rápidamente, llenos de culpa, cada uno percibiendo la lección de grandeza del maestro y tratando de escapar de su mirada y de la vergüenza interna.
A la mañana siguiente, el agresor, se presentó ante Buda, se arrojó a sus pies y le dijo en forma muy sentida

-"No pude dormir en toda la noche, la culpa es muy grande, le suplico que me perdone y me acepte junto a Usted"
Buda con una sonrisa en el rostro, le dijo: "Usted es libre de quedarse con nosotros, ya mismo; pero no puedo perdonarlo"

El hombre muy compungido, le pidió que por favor lo hiciera, ya que él era el maestro de la compasión, a lo que el Buda respondió:

-"Entiéndame, claramente, para que alguien perdone, debe haber un ego herido; solo el ego herido, la falsa creencia de que uno es la personalidad, ese es quien puede perdonar, después de haber odiado, o resentido, se pasa a un nivel de cierto avance, con una trampa incluida, que es la necesidad de sentirse espiritualmente superior, a aquel que en su bajeza mental nos hirió.

Solo alguien que sigue viendo la dualidad, y se considera a sí mismo muy sabio, perdona, a aquel ignorante que le causó una herida".

Y continuó: "No es mi caso, yo lo veo como un alma afín, no me siento superior, no siento que me hayas herido, solo tengo amor en mi corazón por usted, no puedo perdonarlo, solo lo amo. <u>Quien ama, ya no necesita perdonar</u>."

El hombre no pudo disimular una cierta desilusión, ya que las palabras de Buda eran muy profundas para ser captadas por una mente llena todavía de turbulencia y necesidad, y ante esa mirada carente, el Buda añadió con comprensión infinita:
-"Percibo lo que le pasa, vamos a resolverlo: Para perdonar, ya sabemos que necesitamos a alguien dispuesto a perdonar. Vamos a buscar a los discípulos, en su soberbia están todavía llenos de rencor, y les va a gustar mucho que usted les pida perdón. En su ignorancia se van a sentir magnánimos por perdonarlo, poderosos por darle su perdón, y usted también va a estar contento y tranquilo por recibirlo, va a sentir un reaseguro en su ego culposo, y así más o menos todos quedarán contentos y seguiremos meditando en el bosque, como si nada hubiera pasado"
Y así fue.

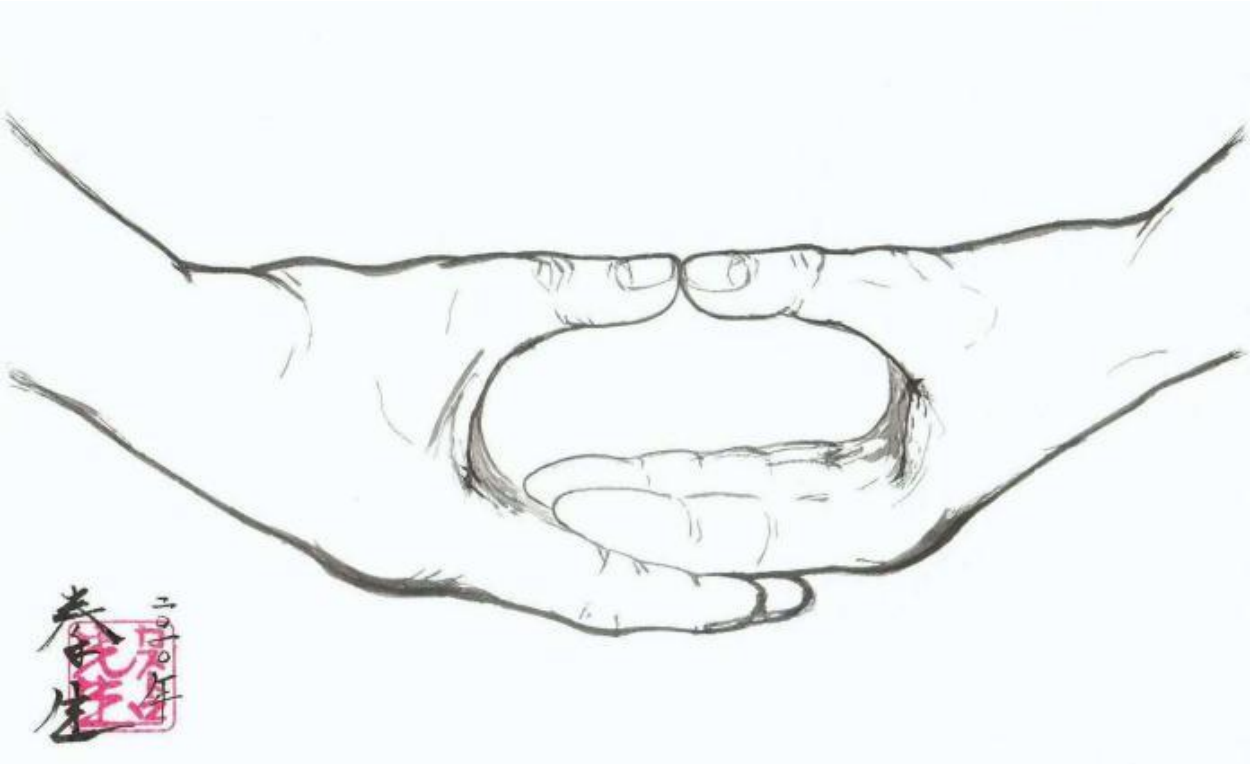
¿COMPRENDEN ÉSTA ENSEÑANZA DE BUDA?

Si hay alguien de quien pensemos que "nos debe algo", "nos hizo algo".. y no podemos ver la perfección dentro de cada situación… dentro de la ilusión, PERDONEMOS
PERO…
Que pasaría si se nos preguntara ¿ *a quien te falta perdonar* **? y en lugar de buscar los rostros y nombres de aquellos que dañaron nuestro ego, respondiéramos:** ***ya no tengo que perdonar a nadie, YA LOS AMO.***

EL QUE LOGRA ACEPTAR LA PERFECCIÓN DIVINA DETRÁS DE TODA SITUACIÓN…PUEDE LIBERAR EN UN INSTANTE…AÑOS DE RENCOR, RESENTIMIENTO Y ENFERMEDAD-

Nunca voy a perdonarlos…PUES LOS AMO!

Mudras



MUDRAS PARA LA CIRCULACIÓN DE LA SAGRE Y EL CORAZÓN

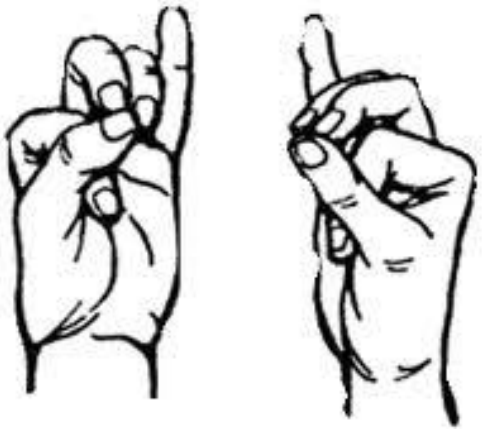
MUDRA GARUDA

Primero colocar las manos con las palmas hacia ti, la derecha sobre la izquierda, unidas por los pulgares, en el vientre y hacer 10 respiraciones. Después situarlas sobre el ombligo (10 respiraciones) y luego en la boca del estómago otras 10 respiraciones. Para terminar colocar la mano izquierda sobre el esternón, haga girar las manos en dirección a los hombros y abra los dedos. 3 veces al día 4 minutos.
Garuda, el rey de los pájaros, de los aires, enemigo de las serpientes y montura de Vishnu es un animal lleno de fuerza y poder. Igual de poderoso es el Garuda Mudra y, por lo tanto, debe emplearse sabiamente dosificado. Este mudra activa la irrigación y la **circulación sanguínea**, revitaliza los órganos y equilibra las energías de las dos mitades del cuerpo. Vitaliza y estimula. Alivia los trastornos menstruales, las molestias en el estómago y las dificultades respiratorias. Si padece hipertensión vaya con cuidado. Es de gran ayuda también en estados de agotamiento y fluctuaciones del estado de ánimo. Perfecto para la **tensión baja.**

MUDRA VAJRA

Con las dos manos: el dedo corazón, el anular y el meñique se doblan y se juntan, uno al lado del otro. Presionar con el pulgar el borde de la uña del dedo medio y el dedo índice queda extendido. 3 veces al día 5 minutos.
También le será de gran ayuda masajearse la raíz de la nariz, el centro de la frente, la zona trasera de la cabeza y la nuca con el dedo medio.
Activa el **sistema circulatorio de la sangre y estimula el corazón**. La presión sanguínea demasiado baja o debilidad en el Elemento Tierra, al que se asigna la energía del estómago, del bazo y del páncreas, o un corazón cansado pueden debilitar el sistema circulatorio. La falta de brío, el abatimiento y los vértigos serán las consecuencias de todo esto.
Atención: la apatía tiene a veces su origen en un agotamiento físico o anímico-mental. En estos casos, lo indicado es el descanso, sin la intervención de ningún estimulante.

MUDRA APAN VAYU



Con las dos manos o con una : doblar el índice con la punta rozar la base del pulgar, al mismo tiempo se unen el dedo medio, el anular y el pulgar. Extender el meñique.
Según lo necesite, hasta que produzca el efecto deseado, o como cura 3 veces al día 15 minutos.
Mudra de la salvación. Esta posición de los dedos puede servir de primeros auxilios ante los primeros síntomas de un **ataque al corazón**. Regula muchas complicaciones cardíacas, y en casos de auténtica emergencia, hasta parece que es más efectiva que la tableta de Nitro bajo la lengua. (SE ACONSEJA UTILIZAR COMO COMPLEMENTO AL TRATAMIENTO MÉDICO)
Los ataques de corazón y también los trastornos cardíacos crónicos son un claro aviso de que hay que reflexionar y planificar un estilo de vida diferente. Este mudra también se puede practicar para **curar y fortalecer el corazón** en general.

MUDRA GANESH

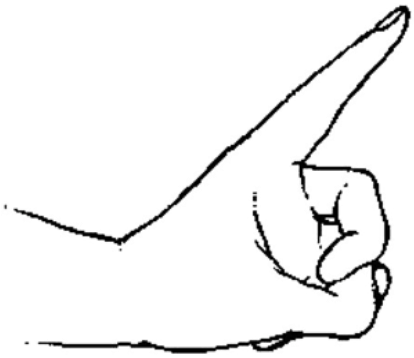
OTRO MUDRA BENEFICIOSO PARA EL **CORAZÓN** ES EL MUDRA GANESH, QUE YA HEMOS COMENTADO EN ATERIORIDAD (10 DE AGOSTO) Y QUE TAMBIÉN SIRVE PARA VENCER OBSTÁCULOS. AL HACERLO HAY QUE CENTRARSE MENTALMENTE EN EL CORAZÓN PARA FORTALECERLO.

Como remedios naturales para mejorar la circulación el árnica (Árnica montana) y el romero (Rosmarinas officinalis).

MUDRAS EMOCIONALES

IRA Y MIEDO

MUDRA SUCHI



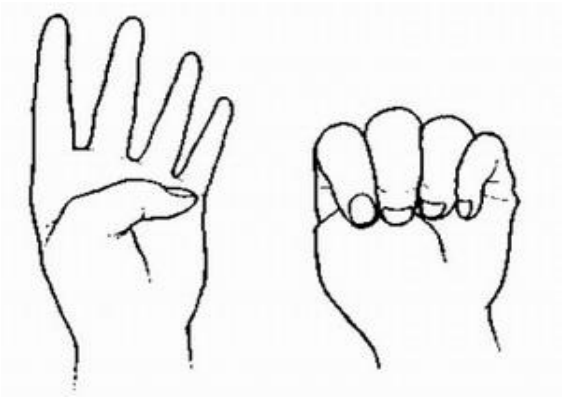
Eliminación de toxinas tanto física como mental. Alivia el estreñimiento y el estrés. **Ira**, malestar general. 4 veces al día 15 minutos. Primero cierre los puños y colóquelos ante el pecho (posición de partida). A continuación, al inspirar, extienda el brazo derecho hacia la derecha levantando el índice y se forma la posición de un tirador de arco. Mantenga esta postura durante 6 movimientos respiratorios y vuelva a la posición de partida. Haga lo mismo hacia el otro lado. Repetir 4, 6 o 12 veces.

MUDRA MUSHTI

Facilita la digestión, también alivia el estreñimiento y ayuda al hígado. Disuelve la **ira** y nos alivia cuando nos sentimos heridos o agredidos emocionalmente. Las manos forman dos puños y el pulgar se coloca sobre el dedo anular.

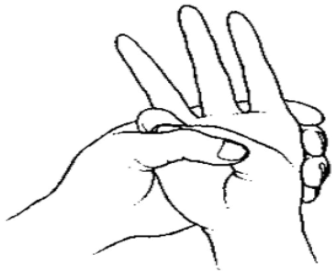
ESTOS DOS MUDRAS PARA LA IRA TAMBIÉN VAN BIEN PARA EL ESTREÑIMIENTO. LA IRA DIFICULTA LA LIBERACIÓN DE DESECHOS. EL ESTREÑIMIENTO TAMBIÉN NOS PUEDE INDIAR MIEDO A PERDER ALGO O MIEDO DE DEJAR IR.

TSE MUDRA



Colocar ambas manos sobre los muslos. Doblar el pulgar y flexionar lentamente los otros cuatro dedos sobre el pulgar. Hacer este movimiento inhalando. Retener el aire durante el tiempo que resulte cómodo, sin provocar tensión (quienes tengan afecciones cardíacas y/o presión alta no deben retener la respiración). Exhalar lentamente usando la fuerza de los músculos abdominales. Abrir las manos imaginando que liberamos todos los problemas.
Repetirlo 7 veces. Este mudra aleja la tristeza, **reduce el miedo, corta la mala suerte y la desgracia, y vence la depresión**. Aumenta la intuición y la capacidad mental.

PARA EL MIEDO TAMBIÉN VA BIEN EL MUDRA VARUNA.



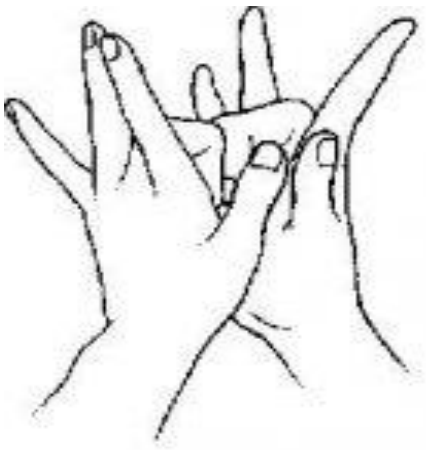
VARUNA MUDRA

MUDRAS RESPIRATORIOS Y GARGANTA

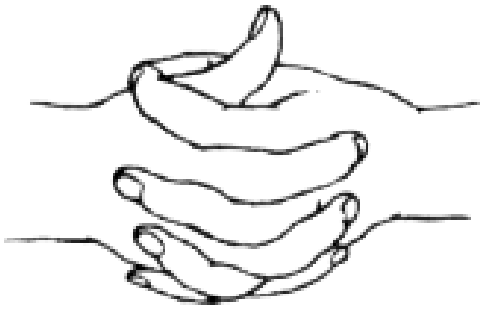
MUDRA BRONQUIAL

Para **problemas respiratorios**. Ambas manos. El dedo meñique se coloca en la base del pulgar, el dedo anular sobre la articulación superior del pulgar y el dedo corazón en la yema del pulgar. El índice debe estar extendido. Se realizará 5 min. 3 veces al día. Se puede hacer junto el mudra Asthma (también ambas manos), muy efectivo para el **asma y sensación de ahogo**. Se presionan una contra otra las uñas de los dedos corazón mientras se mantienen extendidos los demás dedos. Hacer primero el Bronquial y después el Asthma, si es necesario, como máximo 5 min. 5 veces al día.

MUDRA ASTHMA



MUDRA LINGA



Se unen las manos y se entrelazan los dedos. Un pulgar queda hacia arriba y rodeado por el pulgar y el índice de la otra mano. No importa el orden de las manos, como os salga, hay gente que el pulgar hacia arriba sea el de la mano derecha y otros será el de la mano izquierda. El mudra quedará delante del pecho. 3 veces al día 15 min. Este mudra estimula el **sistema inmunológico** y libera la **mucosidad** acumulada en los pulmones. Nos hace resistentes a los **resfriados y a las infecciones respiratorias**. Muy beneficioso en problemas crónicos.

Mudra que genera calor corporal "quema" las flemas, pero también es muy efectivo para **perder peso.** Pude dar un poco de cansancio y sensación de letargo, si es así reducir los minutos a 5. Se aconseja beber mucha agua y tomar alimentos refrescantes.

MUDRA VARUNA

Este mudra es muy bueno para la **mucosidad del estómago y los pulmones**, originada por una sobreestimulación nerviosa para personas demasiado responsables. El meñique de la mano derecha se flexiona hasta tocar la base del pulgar derecho y se coloca el pulgar derecho encima. Con el pulgar izquierdo se presionan ligeramente mientras que

el resto de la mano izquierda rodea suavemente la mano derecha y los demás dedos de la mano izquierda quedan estirados.

MUDRA SHANKH

Mudra de la **garganta**, para el dolor, la voz, de la **tiroides** y del Chakra 5. Se rodea el pulgar izquierdo con los cuatro dedos de la mano derecha y el otro pulgar ha de tocar el dedo corazón de la mano izquierda. Recuerda por su forma a una caracola. 3 veces 15 min. Podemos cantar el mudra Om mientras lo practicamos. También está considerado un mudra para el autoconocimiento y el desarrollo personal.

GANESH

El mudra que ayuda a **superar y vencer obstáculos**. "TEN VALOR, TU PUEDES" es el lema. Colocar ante el pecho la mano izquierda, con la palma hacia fuera. Doblar los dedos. La mano derecha, con el dorso hacia fuera coge la izquierda. Situar ambas manos muy cerca del pecho, a la altura del corazón. Con la espiración, tirar de las manos en sentido opuesto, sin soltarlas. Los músculos de los brazos y de la zona del pecho se tensan. Con la inspiración relajar toda la tensión. Repetir 6 veces y colocar después, con afecto, ambas manos en la misma posición sobre el esternón percibiéndolas de una manera consciente. Cambie la posición de las manos: la palma de la mano derecha mirará hacia fuera. Repetir otras 6 veces y después descansar un rato. Variante: hacer lo

mismo, pero con los antebrazos en diagonal y no en posición horizontal, de manera que un codo señale hacia abajo y el otro hacia arriba. Es suficiente con que se practique una vez al día unos 15 minutos. **Fortalece los músculos del corazón, abre los bronquios y relaja la tensión emocional y aumenta la Confianza**. Va bien para abrir el Chakra 4.

MUDRA USHAS

Este mudra se realiza por las mañanas, antes de levantarse. Estirados en la cama, se colocan las manos entrelazadas detrás de la nuca. Se inspira profundamente y con vigor varias veces, con los ojos y la boca abiertos, se echan los cosos hacia atrás, presionando la almohada. Relajamos tensiones y nos ayuda a despertar. Si vemos que no estamos del todo despejados nos frotaremos los tobillos y el interior de las muñecas con fuerza. Para finalizar echaremos los brazos hacia arriba y nos desperezaremos como un gatito. También se puede hacer sentado o de pie.

HOMBRES: Las manos se entrelazan de modo que el pulgar derecho quede encima del izquierdo, presionándolo ligeramente.

MUJERES: deben colocar el pulgar derecho entre el pulgar izquierdo y el índice, presionando éste con el pulgar izquierdo. Se puede realizar cada día de 5 a 15 minutos.

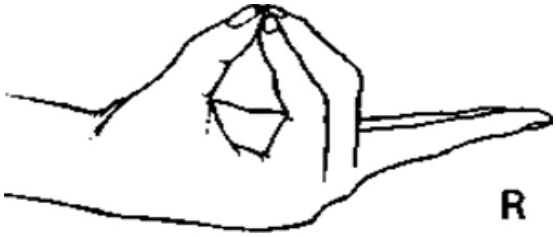
Este mudra dirige el Chakra 2 y aunque es el centro de la sexualidad, canaliza la energía sexual, es un mudra que estimula y aumenta la **Creatividad.** Da agilidad mental, interés por las cosas y nuevos impulsos. **Armoniza el sistema hormonal**.

APAN MUDRA

Mudra de la energía. Se unen el pulgar, el corazón y el anular, mientras que los dedos índice y meñique quedan extendidos. De 15 a 45 minutos por día. **Elimina toxinas, equilibra la mente y da confianza**. Va bien también para la alergia, la vesícula y el hígado.

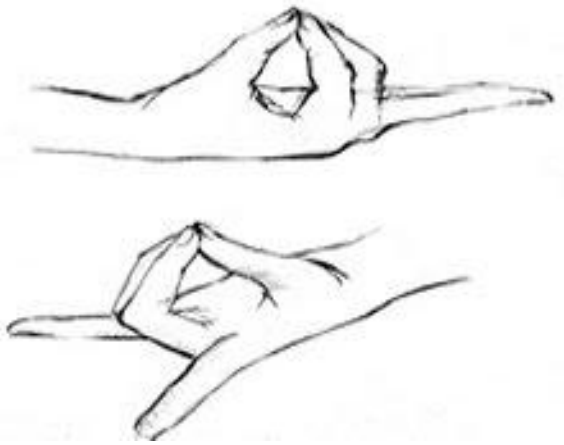
Practicado sólo con la mano izquierda se trabaja el **desapego**.

PUSHAN MUDRA

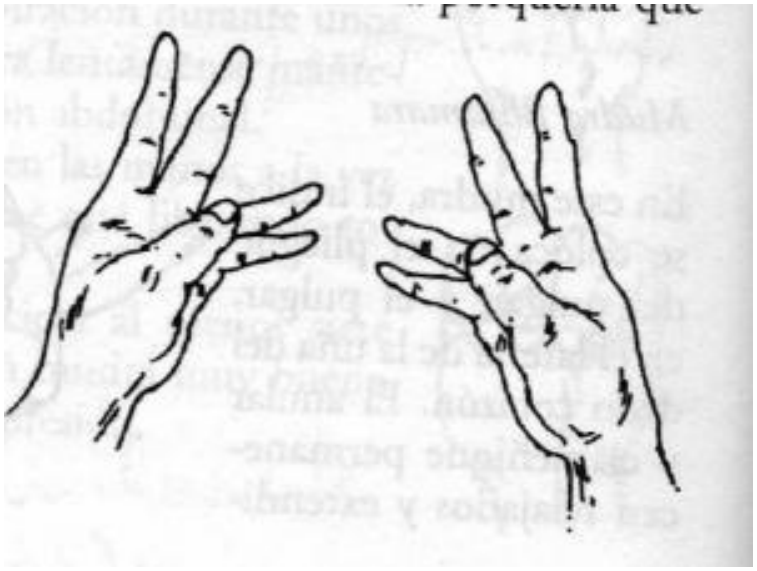


Se hace con la mano derecha. Se unen el pulgar, el índice y el corazón, mientras que el dedo anular y el meñique quedan extendidos. Mudra para **recibir y conseguir cosas**.

El PUSHAN MUDRA MANO DERECHA se puede hacer junto al APAN MUDRA MANO IQUIERDA del desapego. Alivia **mareos y náuseas de todo tipo, incluso del embarazo, viajes,…ESTIMULA EL CEREBRO.**



MUDRA DE LA DESINTOXICACIÓN (EMILINACIÓN DE TÓXINAS)

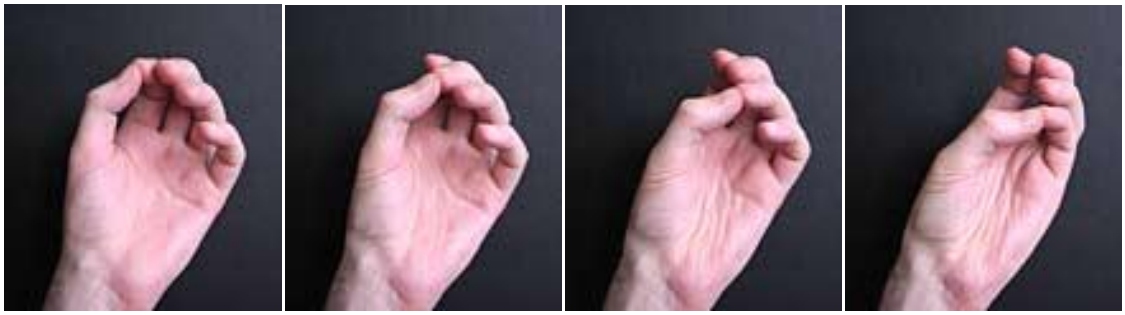


Con ambas manos. Se colocan los pulgares en el pliegue interior de la tercera articulación del dedo anular. Los demás dedos permaneces relajados y extendidos. Ayuda a desintoxicar el organismo y a despejar la mente. Hay que hacer sitio para la energía positiva y sanadora.

PRANA MUDRA

Flexionamos el dedo anular y el meñique y los unimos con el pulgar, de ambas manos. Los dedos índice y corazón se mantienen rectos, pero sin forzar, palmas hacia arria y las manos descansan en las piernas. El prana mudra se hace igual que el mudra del Buda sonriente, pero hay que concentrarse en el Chakra 1 y es el mudra de la vida, la vitalidad. Alivia el cansancio, el nerviosismo y la vista. Igual que el buda sonriente.

MUDRA DINÁMICO



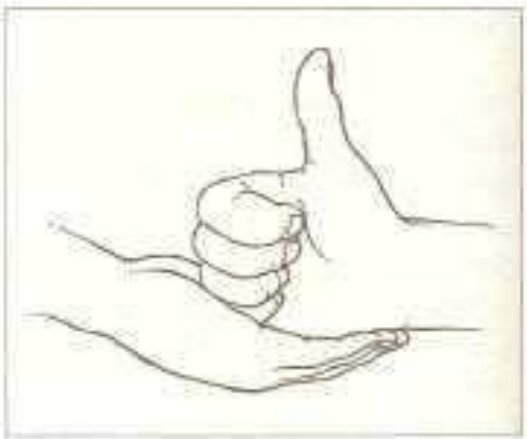
Mudra empleado en meditación y fue creado por el gran maestro Osho. Este ejercicio te hace sentirte una persona nueva, liberada de viejos lastres y con sitio para nuevas experiencias. Se produce una limpieza a todos los niveles. Nos ayuda si nos sentimos perdidos o abatidos, nos libera de emociones largo tiempo encerradas. Como su nombre indica, los dedos están en movimiento. Este mudra se puede practicar a diario de 5 a 30 minutos. De pequeños ya practicábamos juegos de dedos en los que cada dedo, siguiendo una canción, se presionaba, doblaba o extendía. Hay terapeutas pedagogos que utilizan estos ejercicios de manos para corregir problemas de expresión o de aprendizaje. Se trata de un mudra muy útil para la actividad cerebral y también para la relajación de los nervios. Estimula la concentración y genera paz interior. Hay que procurar que la respiración se mantenga lenta, fluida, regular y suave.

Con las dos manos: primero inspiras con las manos abiertas y con cada espiración se une la punta de un dedo a la punta del pulgar, y durante la inspiración se extienden todos los dedos. Presionar unos 5 segundos con cada dedo. Movimiento dinámico, pero de forma lenta y concentrada. En la segunda ronda, la presión no se ejerce con la punta del pulgar sino con la uña. Hay un tercer paso, pero de momento lo dejamos así para no complicarlo.

Mientras se practica este mudra se puede pronunciar una sílaba mantra:

«Saaa» presionar el pulgar con el índice.
«Taaa» presionar el pulgar con el dedo medio.
«Naaa» presionar el pulgar con el anular.
«Maaa» presionar el pulgar con el meñique.

MUDRA SHIVA LINGA



Este mudra está considerado del de la fuerza masculina, pero lo puede hacer tanto el hombre como la mujer. Shiva es el dios de la destrucción y la regeneración. Este mudra es un gran regenerador y sanador. Ayuda en la curación de todo tipo de enfermedades, siempre junto con el tratamiento médico adecuado. Se realizará 4 o 5 minutos, dos veces al día. Es efectivo contra el abatimiento, la depresión y la tensión o sobrecarga prolongada.

Se coloca la mano derecha con el pulgar extendido hacia arriba, se apoya sobre la palma de la mano izquierda, que toma la forma de un cuenco con la palma un poco ahuecada y con los dedos unidos. Las manos han de estar a la altura del abdomen y los codos deben señalar ligeramente hacia fuera.

MUDRA BHUMISPARSHA

Mudra de la Iluminación

Sentados en la posición del loto con la mano izquierda señalando a la tierra y los dedos tocando el suelo. La mano derecha dejar con la palma hacia arriba formando un recipiente o flor abierta. Con los ojos cerrados, la mente lo más relajada posible y la respiración suave. Este mudra nos ayuda a recibir luz y guía para nuestra vida.

Hay otro mudra con el mismo nombre, pero que se considera el mudra de la tierra o testigo de la tierra, que conecta nuestro ser espiritual, la sabiduría con lo humano. En este caso la mano derecha es la que toca la tierra y la izquierda reposa en el regazo. Este gesto lo podemos encontrar en muchas estátuas de Buda.

MUDRA PRASANNA

Mudra para las uñas y el cabello

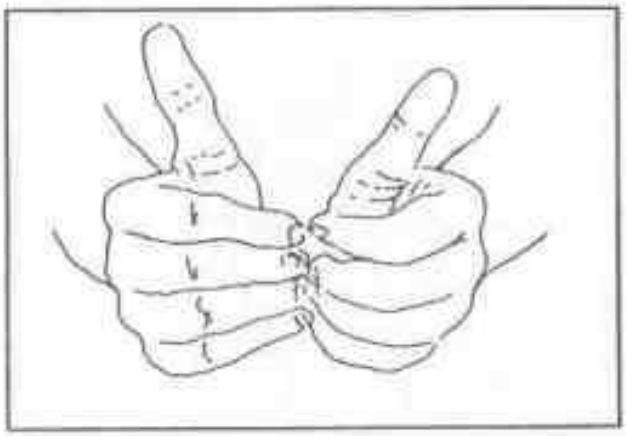


fig. 10 (Hair do Posture)

Las dos manos se unen por la zona de las uñas a la altura del pecho. Se frotan las uñas de todo los dedos menos los pulgares, que deben quedar erguidos. De 5 a 10 min. durante 30 días.

MUDRA DEL LOTO

Para recibir las bendiciones del Universo

Se unen las manos y los dedos se elevan verticalmente, relajados y separados. La parte inferior de las palmas están unidas, así como las yemas de los meñiques y de los pulgares. Las manos se abren y los dedos se separan forman un loto abierto o la una copa dispuesta a recibir. Con los ojos cerrados y respiración consciente. Este mudra pertenece al chakra del corazón, y es el símbolo de la pureza. Es bueno en tiempos de **soledad y desesperanza**.

Se puede realizar acompañado de una visualización:

Imaginar el brote de una flor de loto en nuestro corazón. Cada vez que inspiramos la flor se abre un poco más hasta que, finalmente, se abre por completo y absorbe dentro de sí toda la luz del sol. Se llena de luz, ligereza, calidez, amor, deseo y dicha.

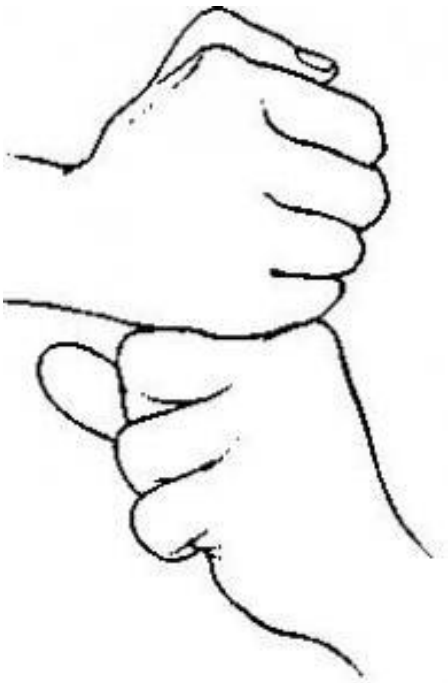
Afirmaciones:

Me abro a lo bueno y a lo Divino.

Me abro a la naturaleza; me abro al dios que hay en cada ser humano; y me abro a la divinidad para ser generosamente bendecido.

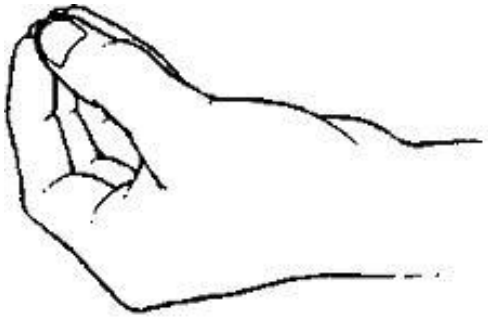
MUDRA PARA TENER UNA VIDA SEXUAL PLENA Y MEJORAR NUESTRA CEATIVIDAD

KUNDALINI MUDRA



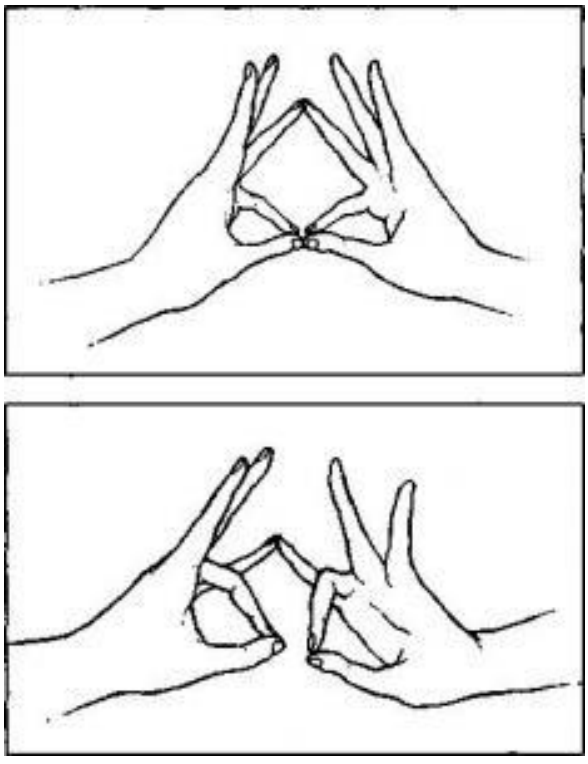
Que una persona esté equilibrada física y mentalmente es fundamental para su buena salud, pero que su vida sexual también esté en armonía es fundamental para tener una vida totalmente plena. La fuerza sexual está en nosotros, tanto si le damos rienda suelta como si, por problemas de enfermedad o abusos, no se puede realizar o se rechaza. Esta energía necesita estar activa, moverse y así a de ser, tanto si estamos en pareja o en solitario. Es una fuerza que une lo masculino y lo femenino que pervive en cada uno de nosotros, por esto este mudra necesita de ambas manos para realizarse. La mano izquierda se cierra como un puño, el índice se extiende hacia arriba, entonces la mano derecha lo envuelve formando un puño. El mudra ha de situarse en la parte más baja del abdomen apoyan do los brazos en los muslos. 15 min. 3 veces al día. Nuestra energía sexual contiene un gran potencial de creación como de creatividad. Optimizar esta energía nos ayuda a formarnos y realizarnos.

MUKULA MUDRA



Simple y efectivo. Con la mano hueca se une los dedos por las puntas. Los cinco dedos unidos juntas sus energías y capacidades para crear una fuerza sanadora y dirigirla hacia una zona concreta. Se coloca en la parte del cuerpo que más lo necesite, donde haya dolor o tensión. Con una mano o con las dos, 5 min. al día.

MUDRA MAHA SACRAL



Mudra para la parte baja del abdomen. Con las dos manos. Dos mudras en uno.

Primera posición: unir las yemas de los anulares una con otra y las de los meñiques con las de los pulgares. Los dedos índices y corazón se mantienen rectos. Hacer 10 respiraciones

Segunda posición: unir las yemas de los meñiques una con otra y las de los anulares con las de los pulgares. Otras 10 respiraciones. Según lo necesite o 3 veces al día durante 7 minutos. **Actividad intestinal débil**, espasmos intestinales o se sufren trastornos de la

vejiga, dolores menstruales y próstata. **Infección de orina**. Proporciona alivio relajando y equilibrando las energías.

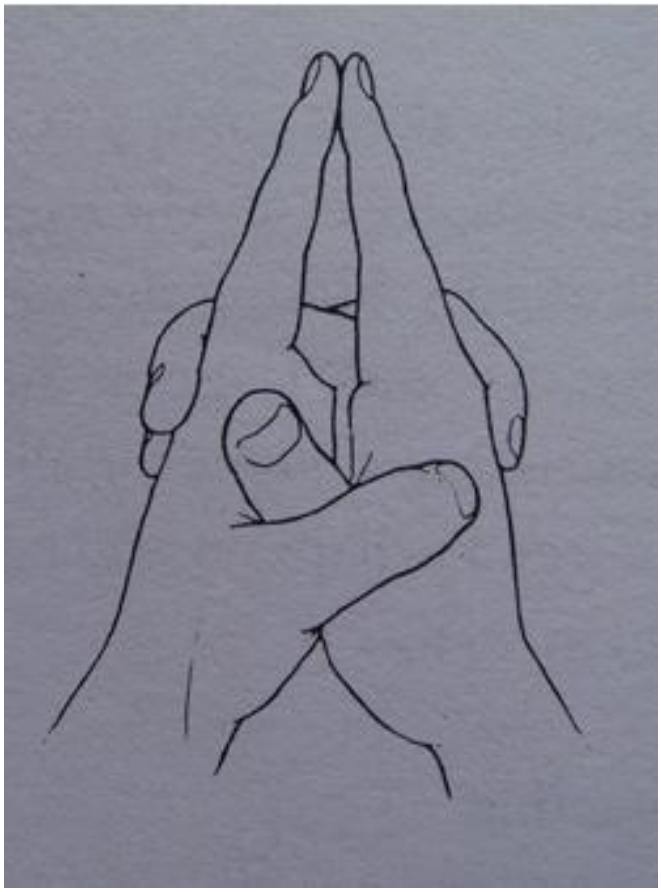
MUDRA PARA EL INSOMNIO

SHAKTI MUDRA

Se colocan juntos, uno frente a otro, los dedos índice y anular de cada mano, dejando entre ellos un hueco. Los otros dos dedos se doblan sobre el pulgar, que reposa en la palma de la mano. Hay que centrarse en la respiración y hacer más lenta la espiración. 12 min. 3 veces al día o antes de acostarse hasta quedarse dormido. Este mudra tiene un efecto relajante y está indicado para conciliar el sueño.

MUDRA PARA ELIMINAR LAS ENERGÍAS NEGATIVAS QUE VAMOS CARGANDO A LO LARGO DEL DÍA

MUDRA KSEPANA



A menudo, cuando estamos rodeados de mucha gente, absorbemos demasiada energía negativa, sobre todo cuando nuestro propio nivel de energía está demasiado bajo. Este mudra favorece la expulsión de la energía gastada o negativa y la posterior absorción de energía fresca y positiva. En ocasiones estamos en un lugar y nos podemos sentir incómodos o cansados. También seguro que alguna vez os ha pasado que habéis estado con una persona y sentís como si os hubiera absorbido la energía. Para estos casos va muy bien el mudra ksepana, pues nos limpia y regenera.

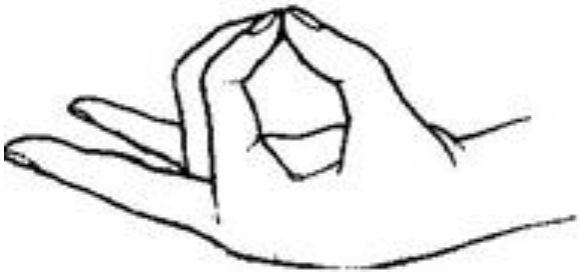
Los índices se tocan por la primera falange y se deja espacio entre ellos, el resto de los dedos cruzados y las yemas de los dedos apoyados en el dorso de las manos. Los pulgares cruzados descansan en el hueco del pulgar. Entre las manos queda una pequeña cavidad. Los índices señalan, si se está sentado, al suelo, y si se está echado, en dirección a los pies. Ambas manos están muy relajadas. Practicar el mudra sólo de 7 a 15 movimientos respiratorios y concentrarse en la espiración imaginando que todo lo negativo sale del cuerpo. Suspirar 3 veces a fondo. Después, colocar las manos con la

palma hacia arriba sobre los muslos. Depende de como nos sintamos se puede practicar cada día o una vez a la semana.

El Ksepana Mudra estimula la excreción a través del intestino grueso, la piel (transpiración) y los pulmones (espiración mejorada), y la expulsión de la energía gastada. No debe practicarse demasiado rato seguido ya que tras algunos movimientos respiratorios se inicia el flujo de nueva energía. Favorece también la relajación de tensiones de todo tipo.

PARA AUMENTAR LA ENERGÍA Y LA VITALIDAD

MUDRA RUDRA



Con las dos manos: unir las puntas del pulgar, el índice y el anular, mientras los demás dedos permanecen extendidos y relajados. Según lo necesite o de 3 a 6 veces al día 5 minutos.
Tensiones en el estómago, en la nuca, en la espalda, la pelvis o en el pecho. Este mudra potencia el Elemento Tierra que rige la energía del estómago, el bazo y el páncreas. Si desciende de forma apreciable el Chi (la energía primigenia) debido a que la energía de la tierra está debilitada, la zona de la cabeza también queda desprovista. Esto tiene como consecuencia que la persona se sienta alicaída, pesada, arrastrada hacia abajo o incluso mareada. El Rudra Mudra se emplea también para aliviar trastornos cardíacos, vértigos, decaimientos orgánicos y estados generales de agotamiento.

MUDRA MATANGI

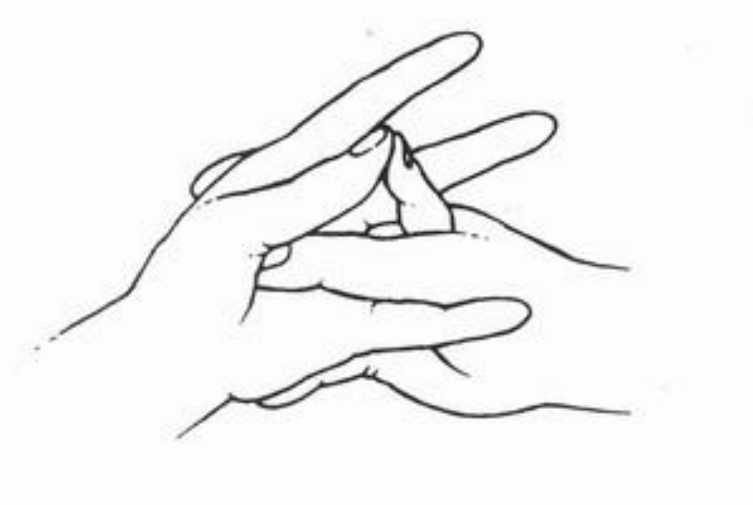
Cruzar las manos ante el plexo solar (zona del estómago), levante ambos dedos medios y apóyelos el uno en el otro, los demás dedos se entrelazan. Dirija la atención sobre la respiración en el plexo solar o zona del estómago. Según lo necesite o 3 veces al día 4 minutos.

Este mudra fortalece el impulso respiratorio en el plexo solar y equilibra las energías en esta zona. Estimula el Elemento Madera, al que se atribuye un comienzo nuevo, y el Elemento Tierra, que da profundidad a la vida. Del Matangi Mudra se benefician el corazón, el estómago, el hígado, el duodeno, la vesícula biliar, el bazo, el páncreas y los riñones. Calma las taquicardias, las tensiones internas relacionadas con la digestión, relaja los dolores difusos, las tensiones maxilares y ayuda en la diabetes.

MUDRA UTTARABODHI

Ambas manos cruzadas ante el plexo solar, a la altura del estómago; los índices y los pulgares unidos. Los índices señalan al techo y los pulgares hacia el suelo o el estómago. Si está echado, apoye las puntas de los pulgares en el extremo inferior del esternón. El Uttarabodhi Mudra se puede practicar en todas partes, en cualquier momento y durante el tiempo que se quiera. Para cuando nos sintamos abatidos física y mentalmente, queramos relajarnos o necesitemos una idea detonante, una chispa de ingenio.
El Uttarabodhi Mudra fortalece el Elemento Metal, al que se asigna la energía de los pulmones y del intestino grueso. El Elemento Metal tiene relación directa con el sistema nervioso y con todo conductor de impulsos eléctricos o energéticos, que conectan al ser humano con el entorno y con las fuerzas cósmicas. El Elemento Metal conduce el Chi o Prana, de fuera a dentro, reponiendo las reservas internas de energía.

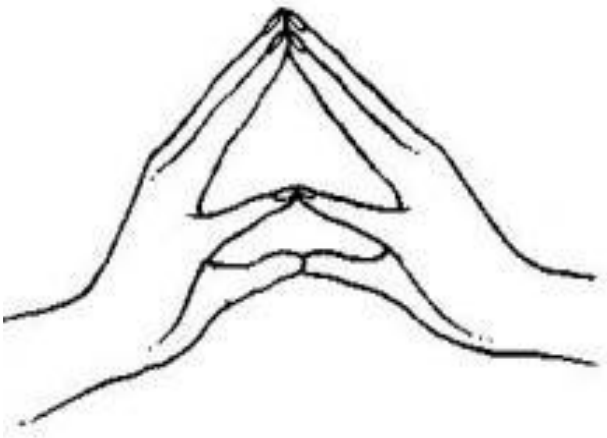
MUDRA MAKARA



Una mano descansa en la otra; el pulgar de la mano situada debajo, se coloca entre el anular y el meñique y reposa en el centro de la palma de la mano situada encima. Unir el pulgar y la punta del anular de esta mano. Practicar de 3 a 4 veces al día durante un máximo de 10 minutos. Es el mudra del cocodrilo, pues es capaz de poner en marcha en un espacio muy breve una enorme fuerza acumulada durante sus descansos. También el ser humano tiene una reserva de fuerzas que se repone en los periodos de descanso. Este mudra activa la energía de los riñones, lugar donde se almacena esta reserva de energía. Sentirse abatido, deprimido e insatisfecho, o tener ojeras son síntomas de que se han reducido las reservas de energía. Ayudan los paseos al aire libre, los masajes en las orejas y algunos ejercicios respiratorios del Yoga: respirar hondo, hinchar el abdomen y el pecho y levantar los hombros, contener la respiración durante unos segundos y espirar despacio, contrayendo el abdomen para expulsar todo el aire. Esperar unos segundos antes de la siguiente inspiración. Relaja, ayuda a centrarse y otorga seguridad y confianza.

MUDRAS PARA LA CABEZA, EL CEREBRO Y LA MENTE

MUDRA HAKINI



Se unen las puntas de los dedos de ambas manos. El Hakini Mudra se puede practicar siempre y sin límite de tiempo. No cruzar las piernas ni los pies y, si se puede, mirando hacia el oeste. Estimula los dos hemisferios del cerebro, el derecho y el izquierdo. Ayuda a entrenar la **memoria y la concentración**. Su práctica mejora la respiración y **beneficia al cerebro**, pues lo recarga de nueva energía, regenera la energía de los pulmones. Estupendo si se coloca una vela encendida a un metro de distancia para facilitar la concentración. Para acordarse de algo o recuperar el hilo de un asunto, una las puntas de los dedos y los ojos mirando hacia abajo, colocar la punta de la lengua al inspirar en el paladar y dejarla caer de nuevo al espirar. Útil para concentrarse en algo durante bastante tiempo, para tener buenas ideas y si se quiere retener lo que lee. Este mudra seguro que lo habéis realizado alguna vez de forma inconsciente.

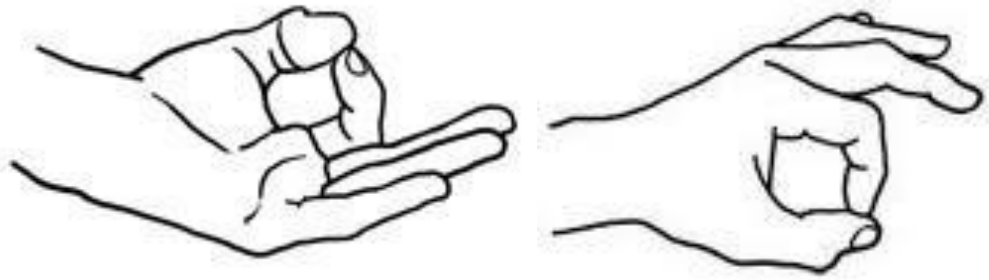
MUDRA MAHASIRS

Con las dos manos: unir el pulgar, el índice y el dedo medio, colocar el anular en el pliegue del pulgar y mantener extendido el meñique. Según lo necesite o 3 veces al día 6 minutos. Para los **dolores de cabeza**. Pueden tener causas más diversas. A menudo los originan cambios de tiempo o bien tensiones en los ojos, la nuca, la espalda o la pelvis; también problemas con los senos nasales o la digestión. Todo esto puede tensiones que causan los dolores. Muy útil para la **sinusitis.**

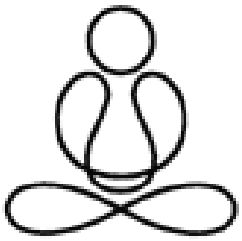
MUDRA KALESVARA

Las yemas de los dedos medios, las dos primeras falanges de los índices y los pulgares se tocan. Los otros dedos están doblados hacia dentro. Los pulgares señalan hacia el pecho y los codos están levantados hacia fuera. Los pulgares deben mirar hacia el pecho. Inspirar y espirar despacio 10 veces. Después seguir con la respiración alargando las pausas tras cada inspiración y cada espiración. Este mudra calma la mente de pensamientos y emociones alteradas. Aumenta la capacidad de discernimiento para poder realizar nuevas observaciones sobre uno mismo, buscando y encontrando soluciones.
Este mudra también se emplea para **cambiar rasgos del carácter**, estimular la **memoria** y la **concentración** o **suprimir adicciones**. Para ello debe practicarse a diario, como mínimo de 10 a 20 minutos.
• Preguntarse primero qué aporta esta característica o hábito.
• Pedir a la Conciencia Cósmica su ayuda y complicidad en este proyecto.
• Describa la nueva cualidad o hábito, para sustituirla, lo más detallado posible.
Imaginar escenas en las que actúas y reaccionas de otra manera a la habitual.

MUDRAS JNANA Y CHIN



Con las dos manos: las puntas de los pulgares tocan las puntas de los índices, mientras los otros dedos permanecen extendidos. Las manos yacen relajadas sobre los muslos. Si los dedos señalan hacia arriba, hacia el cielo, el mudra recibe el nombre de Jnana Mudra si los dedos señalan hacia abajo, hacia la tierra, Chin Mudra. Estos mudras se practican de dos maneras: la primera tal y como se ha descrito, es cuando se tocan las puntas del pulgar y el índice; en la segunda versión, la punta del índice toca la primera falange del pulgar y el pulgar ejerce una ligera presión sobre la uña del índice. La primera es la postura pasiva y receptora, y la segunda, la activa y dadora. Primero hacer la receptora y luego la dadora. Sin límite de tiempo. Ayuda en la **concentración**, a tener la **mente despajada** y en una plano superior **da conciencia y conocimiento**. Es un mudra muy conocido en la India Espiritual y tiene similitudes con el mudra Om, ya comentado con anterioridad.



Cualquier sufrimiento que surja, tiene una reacción por causa.

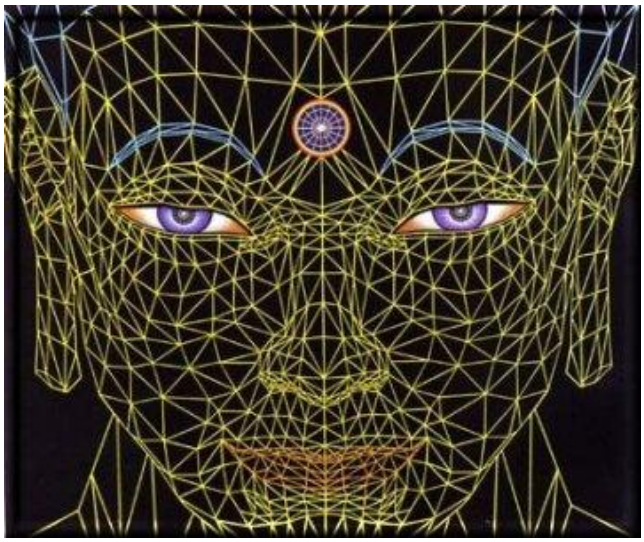
Si todas las reacciones cesan, entonces no hay más sufrimiento.

GAUTAMA
El Buda

Meditación

¿Qué enseñó el Buda?

Hablando en términos occidentales, Gautama el Buda es sin duda el más "científico" de todos los Maestros ascendidos. El camino que descubrió al iluminarse a los 36 años y que enseñó compasiva e incansablemente durante otros 45 antes de ascender a la edad de 80 años, es el más "racional" y el más "científico" de todos los sistemas que nos han sido legados.



Tal como recomienda la primera inscripción del templo de Delfos, "Conócete a ti mismo", todo lo que hizo Gautama Siddartha el Buda fue observar con atención y ecuanimidad total la conciencia humana a través de su propia conciencia. Es decir, se observó a sí mismo hasta llegar a conocerse.

A partir de dicha observación desarrolló, entre otras cosas, un modelo de la mente vista como un proceso que se basa en la sucesión ininterrumpida de cuatro funciones principales:

1) consciencia *(viñana)*: la parte receptora de la mente que se limita a registrar la ocurrencia de las cosas

2) percepción *(saña)*: la parte evaluadora que juzga el hecho ocurrido, clasificándolo y juzgándolo como positivo o negativo

3) sensación *(vedana)*: la parte que genera una sensación corporal agradable o desagradable de acuerdo al resultado de la evaluación del hecho.

4) reacción *(sankhara)*: la parte que reacciona con aversión o apego en función de la sensación.

De acuerdo a la observación de Gautama, estas cuatro funciones mentales son todavía más breves que las efímeras *kalapas* que componen la realidad material, de tal suerte que nunca tenemos conciencia de lo que ocurre cada vez que los sentidos corporales entran en contacto con alguna cosa. Por ejemplo, si al oído llega el sonido producido por las palabras "¡Eres un inútil!", inmediatamente la conciencia registra el hecho, la percepción clasifica las palabras como algo negativo y experimentamos una sensación corporal desagradable que nos hace reaccionar produciendo un *sankhara* de aversión contra lo que estamos escuchando, pues deseamos que se detenga eso que nos desagrada; por el contrario, si escuchamos un halago que la percepción evalúe como algo positivo, experimentamos una sensación corporal agradable y generamos un *sankhara* de agrado deseando más de eso que nos ha producido placer.

¿Cuál es la fuente del sufrimiento según el Buda?

La memoria de todos los *sankaras* que ha producido una mente se encuentra acumulada en el cuerpo y esta acumulación va generando reacciones cada vez más marcadas y automáticas, ya que *sañña*, la percepción, aprovecha el acervo de experiencias pasadas para evaluar y clasificar cualquier fenómeno nuevo.

Las reacciones pasadas se convierten en puntos de referencia con los que tratamos de comprender una experiencia nueva que juzgamos y clasificamos de acuerdo a nuestros *sankharas* pasados. Así es como las reacciones antiguas de codicia y aversión condicionan nuestra percepción del presente y nos vemos envueltos en un círculo vicioso, en lo que se conoce como la rueda del *Samsara*. De tal suerte que el *karma*, la verdadera causa del sufrimiento, es producto de la reacción condicionada de la mente.

¿Cuál es la relación de la meditación con la liberación?

Gautama el Buda dijo: "*Cualquier sufrimiento que surja, tiene una reacción por causa. Si todas las reacciones cesan, entonces no hay más sufrimiento*". Entre las herramientas que enseñó a sus contemporáneos para detener la reacción y alcanzar la liberación, se encuentra una sencilla y poderosa técnica para desarrollar la capacidad de contemplar las cosas tal como son. Esta técnica se conoce como meditación *Vipassana* que significa "visión cabal" y consiste en

trabajar erosionando poco a poco las respuestas condicionadas hasta liberar totalmente a la mente. Un camino racional y paciente.

Para practicar Vipassana sólo hay que observar con atención y ecuanimidad las sensaciones en todo el cuerpo. Estas sensaciones se experimentan debido a la infinita variedad de combinaciones de las cualidades básicas de la materia -masa, cohesión, temperatura y movimiento- que presentan las partículas subatómicas llamadas *kalapas*.

Cuando se adquiere la capacidad de observar cualquier sensación sin reaccionar ante ella, la mente empieza automáticamente a penetrar más allá de la realidad aparente del dolor hasta alcanzar su naturaleza sutil que no consiste más que en vibraciones que surgen y desaparecen a cada instante. Así es como se adquiere la conciencia de que todo tiene un tiempo de duración determinado pasado el cual se termina y surge algo nuevo. A esta única constante que es el cambio, se le llama *anicha*, impermanencia. Cuando finalmente se experimenta la realidad sutil, la conciencia del *anicha* permite vivenciar la inutilidad del apego y se alcanza la liberación del sufrimiento.

Entre las consecuencias secundarias de practicar esta técnica de meditación se encuentran la relajación mental y la eliminación de viejos *sankharas* acumulados. Al observar objetiva y desapasionadamente cualquier sensación corporal, mientras no haya ninguna reacción, no se crea ningún *sankhara* nuevo y cualquier *sankhara* viejo que se experimente en forma de sensación, desaparece. Al momento siguiente otro *sankhara* del pasado surge en forma de sensación y si no hay reacción, éste también desaparece. De esta forma, mientras se observa con atención todo lo que ocurre manteniendo la ecuanimidad, se permite que las reacciones acumuladas alcancen una tras otra la superficie de la mente manifestándose como sensaciones que van siendo gradualmente erradicadas.

Como consecuencia secundaria de aprender a observar las sensaciones sin reaccionar ante ellas, la mente se reprograma a sí misma permitiéndose actuar con plena conciencia en lugar de reaccionar automáticamente frente a los acontecimientos.

Es por ello que todo el esfuerzo se basa en aprender a no reaccionar, a no producir un nuevo *sankhara* cuando aparece la sensación y comienza la sensación de agrado o desagrado. Si hay conciencia en ese momento efímero y se detiene la reacción, uno se limita a observar la sensación, ésta no se intensifica hasta transformarse en deseo o aversión y no se convierte en una emoción intensa que termina por dominar a la mente conciente, sino que simplemente desaparece.

Aunque al principio esta conciencia se logra sólo por unos breves instantes, esos momentos son muy poderosos porque ponen en marcha un proceso inverso, el de la purificación. Y así poco a poco, con la práctica, los segundos se convierten en minutos y los minutos en horas hasta que finalmente queda erradicado el viejo hábito de reaccionar y la mente permanece siempre en paz. Ésta es una forma efectiva en que puede detenerse el sufrimiento, según lo comprobó Gautama el Buda.

¿Dónde y cómo se puede aprender la meditación Vipassana?

Cuenta una leyenda que la tierra dorada, el territorio de lo que actualmente es Birmania, fue destinada desde tiempos de Gautama el Buda a guardar la gema preciada que es el Vipassana manteniendo intacta su técnica hasta que, después de dos milenios y medio, regresara a la India para expandirse desde allí a todo el mundo.

Coincidiendo con esta leyenda, fue precisamente el millonario industrial birmano, N. S. Goenka, quien comenzara a expandir la práctica de la Vipassana en 1976. Aquejado de una incurable migraña, después de acudir a las mejores clínicas de todo el mundo, a este noble hombre le recomendaron que probara una técnica de meditación que enseñaban algunos maestros birmanos. Catorce años después, convertido en Maestro de Vipassana, viajó a India para enseñar esta técnica a sus padres y a un reducido grupo de amigos suyos, quienes a su vez quisieron que sus propios familiares recibieran la misma instrucción de Goenka. Y allí comenzó la larga cadena que ha llevado a diseminar el Vipassana como pólvora por todo el territorio hindú y que efectivamente ya ha comenzado a expandirse prácticamente a todo el globo terrestre.

Meditación

En las enseñanzas de Buda, decimos que hay tres cosas que hacen la diferencia entre que tu meditación sea una mera forma de traer reposo, felicidad y paz temporal o de llegar a ser una causa poderosa para tu iluminación y la de otros. Nosotros las llamamos: "Bondad al Comienzo, Bondad en el Medio y Bondad al Final."
La Bondad al Comienzo brota fundamentalmente de estar consciente de que todos los seres conscientes y con percepciones (sintientes) tienen la naturaleza de buda como su esencia interna, y que el realizar esto es estar libre de la ignorancia y finalmente, ponerle una terminación al sufrimiento. De forma que

cada vez que comenzamos nuestra práctica de meditación, somos movidos por esto y nos inspiramos a nosotros mismos con esa motivación para dedicar nuestra práctica y nuestra vida, a la iluminación de todos los seres en el espíritu del rezo que todos los budas del pasado han rezado:

Por el poder de la verdad y esta práctica:
Que todos los seres tengan felicidad y causa para la felicidad;
Que todos los seres estén libres de tristeza y de la causa de la tristeza;
Que todos los seres nunca estén separados de la felicidad sagrada que no tiene tristeza;
Que todos vivan en ecuanimidad, sin mucho apego y sin mucha aversión,
Y que vivan creyendo en la igualdad de todo lo que vive.

La Bondad en el Medio es la preparación de la mente con la que nosotros entramos en el corazón de la práctica, una práctica inspirada por la realización de la naturaleza de la mente, de la cual surge una actitud de desapego, libre de referencias conceptuales de cualquier cosa y una consciencia de que todas las cosas son inherentemente vacías, ilusorias y como sueños.

La Bondad al Final es la forma en la que nosotros cerramos nuestra meditación, indicando todos sus méritos, y rezando con gran fervor: "Que cualquier mérito que surja de esta práctica vaya hacia la iluminación de todos los seres; que llegue a ser una gota en el océano de la actividad de todos los budas y su trabajo incansable por la liberación de todos los seres." El mérito es el poder y el beneficio positivo, la paz y la felicidad que irradia de tu práctica. Dedicas estos méritos para el máximo beneficio a largo plazo de los seres, su iluminación. En un nivel más inmediato, los dedicas a que haya paz en el mundo, y que dada uno pueda estar completamente libre de apegos y enfermedades y experimente una salud total y una felicidad permanente. Entonces, realizando la naturaleza ilusoria y aparente de la realidad, reflexionas en cómo en el sentido más profundo, tú, quien estás dedicando tu práctica, aquellos a quien tú estás dedicándola, e incluso el mismo acto de dedicar, son todos inherentemente vacíos e ilusorios. Esto, se dice en las enseñanzas, que sella la meditación y asegura que ninguno de sus poderes puros se esfumen, de forma que asegura que ninguno de los méritos de tu práctica nunca se pierdan.

Estos tres principios sagrados – la habilidad de obtener una motivación, una actitud de desapego que asegura la práctica, y una dedicación que la sella – son los que hacen tu meditación realmente sea iluminada y poderosa. Ellos han sido bellamente descritos por el gran Maestro Tibetano Longchenpa, como "el corazón, el ojo y la fuerza de la vida de la práctica verdadera." Como Nyoshul Khenpo dice: "Para lograr una completa iluminación, no es necesario nada más que esto, pero está incompleta cuando hay menos que esto."

LA PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN COMPLETA

La meditación es llevar la mente de nuevo al hogar, y esto se logra primeramente a través de la práctica de una atención completa.

Una vez una viejita le preguntó a Buda como meditar. Él le dijo que permaneciera consciente de cada movimiento de su mano a medida que ella sacaba el agua del pozo, sabiendo que si lo hacía, ella pronto se encontraría a sí mima en el estado de alerta y calma espaciosa que es la meditación.
La práctica de la atención completa, de traer la mente dispersa y atolondrada de nuevo al hogar y por lo tanto enfocar los diferentes aspectos de nuestro ser, es llamada "Permanencia Pasiva" o "Habitar en Calma" o "Permanencia en la Paz Total" y logra tres cosas. Primero, todos los aspectos fragmentarios de nosotros mismos, que han estado en guerra, se calman, se disuelven y llegan a amistarse o armonizarse. En esa reconciliación, nosotros mismos nos comenzamos a entender mejor, y algunas veces incluso tenemos vislumbres del esplendor de nuestra naturaleza fundamental.
Segundo, la práctica de la atención completa remueve / mejora nuestra negatividad, agresión, y emociones turbulentas, que pueden haber recogido poderes en el curso de muchas vidas. Más bien que suprimir nuestras emociones o gratificarlas, aquí tenemos una vista importante de ellas y de tus pensamientos, y de cualquier cosa que surja con aceptación y generosidad que estén abiertas y amplias suficientemente.
Los maestros tibetanos dicen que esta generosidad amplia tiene el sabor del espacio ilimitado, tan tibiecita y agradable que te sientes abrazado y protegido por ella como una si fuera una manta de Luz Solar.
Gradualmente, a medida que permaneces abierto y con una atención completa, y usando las técnicas que se explicarán más tarde para enfocar más y más tu mente, tu negatividad se removerá lentamente; te comenzarás a sentir bien en tu ser, o como los Franceses dicen, être bien dans sa peau (muy bien en tu piel). De ahí en adelante llega una libertad y una tranquilidad y alivio profundo. Yo pienso de esta práctica como la más efectiva terapia y el mejor auto-fortalecimiento o auto-curación.
Tercero, la práctica devela la esencia de tu Buen Corazón, porque disuelve y remueve la aspereza o lo dañino en ti. Sólo cuando hemos removido lo dañino en nosotros mismos es que llegamos realmente a ser útiles a otros. A través de la práctica, entonces, removiendo lentamente la dureza y lo dañino de nosotros mismos, dejamos que nuestro Buen Corazón, la bondad y la benevolencia fundamental, que es nuestra naturaleza real, resplandezcan, y entonces lleguen a florecer las condiciones positivas afectuosas de nuestro verdadero ser.
Ahora verás por qué le llamo a la meditación la práctica real de la paz, la práctica real de la no-agresión y no-violencia y el verdadero y grandioso desarme o pacificación.

LA PAZ NATURAL Y GRANDIOSA

Cuando enseño meditación, frecuentemente comienzo diciendo, "Trae tu mente al hogar. Libérate y relájate."

La práctica completa de la meditación puede ser abreviada en tres puntos cruciales: 1. trae tu mente al hogar, 2. libérate, 3. Relájate. Cada frase contiene significados que producen efectos en muchos niveles.
Traer tu mente al hogar significa traer la mente al estado de Calma. Habitando ahí a través de la práctica de la atención completa. En un sentido profundo, traer tu mente al hogar es dirigir tu mente hacia el interior y descansar en la naturaleza de la mente. En sí mismo, esto es la meditación suprema.
Liberarte significa soltar la mente de su prisión de egoísmo, dado que reconoces que todo dolor, miedo y ansiedad o sufrimiento surge de los antojos de la mente avariciosa. En el nivel profundo, la realización y seguridad que surge de tu entendimiento en crecimiento de la naturaleza de la mente inspira la generosidad profunda y natural que te capacita para liberar todos los egoísmos de tu corazón, dejándolo libre para que se disuelva en la inspiración de la meditación.
Finalmente, relajarse significa abrir el espacio y aflojar la mente de sus tensiones. Más profundamente, te relajas en la verdadera naturaleza de tu mente, el estado de Rigpa. Las palabras tibetanas para evocar este proceso sugieren el sentido de "relájate sobre Rigpa". Es como echar un puñado de arena en una superficie plana; cada grano descansa por sí mismo. Así es como relajas o sueltas tu verdadera naturaleza, dejando que todos lo pensamientos y emociones naturalmente se normalicen y disuelvan en el estado de la naturaleza de la mente.
Cuando yo medito, siempre me inspiro en el poema de Nyoshul Khenpo:
Descasa en la paz grandiosa y natural
Esta mente agotada,
Golpeada e impotente por el karma y los pensamientos neuróticos,
Igualmente que la furia impresionable y repetitiva de las olas rompientes
En el océano infinito del samsara.
¡DESCANSA EN LA PAZ GRADIOSA Y NATURAL!
Sobre todo, no hagas ningún esfuerzo, sé lo más posible natural y espacioso. Záfate calladamente del nudo de tu ansiedad habitual, deja el apego y descansa en tu verdadera naturaleza. Piensa en tu pensamiento ordinario emocional como un bloque de hielo o una barra de mantequilla expuesto al sol. Si te sientes duro y frío deja que esa agresión se derrita bajo el sol de tu meditación. Deja que la paz trabaje en ti y te capacite para recoger esparcido convirtiéndolo en una mente firme y una Calma Permanente, despertando en ti la consciencia y la vista de una Clara Visión. Y así encontrarás toda tu negatividad desarmada, tu agresión disuelta y tu confusión evaporada como niebla en el vasto e íntegro firmamento de tu naturaleza absoluta.
Sentado tranquilo, con el cuerpo quieto, silente, la mente en paz, deja que los pensamientos y emociones, lo que sea que surja, lleguen y se vayan, sin apegarse a ningunos de ellos ni a nada.

¿Qué es lo que se siente en este estado? Dudjon Rinpoche decía, “imagínense un hombre que llega al hogar después de un largo y duro día de trabajo en el campo, hundiéndose en su silla preferida enfrente del fuego de la chimenea. Él ha estado trabajando todo el día y sabe que ha logrado lo que quería hacer, no tiene nada más de que preocuparse, nada que haya dejado sin hacer, él puede retirarse completamente de todas sus preocupaciones e intereses y contento, simplemente ser.

De manera que, cuando medites, es esencial crear el ambiente interno mental correcto. Todo esfuerzo y lucha llega por no sentirse capaz, de manera que el crear el ambiente es vital para que la meditación realmente sobrevenga. Cuando la disposición y la amplitud de capacidad están presentes, la meditación surge sin esfuerzo.

Algunas veces cuando medito, no uso ningún método en particular. Solamente dejo mi mente descansar, y encuentro, especialmente cuando estoy inspirado, que puedo traer mi mente al hogar y reposar muy rápidamente. Me siento quieto y descanso en la naturaleza de la mente; no pregunto o dudo si estoy en el estado correcto o no. No hay esfuerzo, solamente un entendimiento en abundancia, un despertar, una certeza fija. Cuando estoy en la naturaleza de la mente, la mente ordinaria ya no está ahí. No hay necesidad de sostener o confirmar el sentido del ser: simplemente soy. La verdad fundamental está presente. No hay nada en particular que hacer.

Métodos de Meditación

Si tu mente es capaz de tranquilizarse naturalmente por ella misma, y si encuentras que estás inspirado simplemente para descansar en su conciencia pura, entonces tú no necesitas ningún método de meditación. De hecho, podría ser incorrecto tratar de usar uno en tal estado. Sin embargo, la vasta mayoría de nosotros encuentra difícil llegar a tal estado directamente. Nosotros simplemente no sabemos como despertarlo, y nuestras mentes están tan salvajes y distraídas que necesitamos un medio especializado o un método para evocarlo.

Por “especializado” quiero decir que aúnes tu comprensión de la naturaleza esencial de tu mente, tu conocimiento de tus propias variaciones, tus propios cambios de carácter, tus propias disposiciones de ánimo y la visión que has desarrollado a través de tu práctica, para comprender como todo eso trabaja contigo mismo de momento a momento. Juntando todo esto, aprendes el arte de aplicar cualquier método que sea apropiado en cualquier situación o problema en particular, para transformar el ambiente de tu mente.

Pero recuerda: un método es solamente un medio, no una meditación en sí mismo. Es a través de la práctica del método especializado que alcanzas la perfección del estado puro de la presencia total, lo cual es la meditación real o verdadera.

Hay un dicho tibetano que dice, “compa ma yin, compa yin,” que quiere decir literalmente: “La meditación no es, el acostumbrarse a hacerla es lo que es.”

Quiere decir que la meditación es, nada más y nada menos, que acostumbrarse a la práctica de ella (la meditación). Como se dice, "La meditación no es luchar, sino naturalmente llegar a ser asimilado en ella." A medida que continúas practicando el método, entonces la meditación, lentamente surge. La meditación no es algo que tu puedas "hacer", es algo que pasa espontáneamente, solamente cuando se ha perfeccionado la práctica.

Sin embargo, para que la meditación sea posible, la calma y las condiciones auspicias, tienen que ser creadas. Antes de que podamos controlar nuestra mente, necesitamos primero calmar su entorno. En este momento, la mente es como la llama de una vela: constantemente fluctuando, temblorosa, oscilante y moviéndose por el viento de nuestros pensamientos y emociones. La flama o llama sólo será estable e imperturbable cuando podamos calmar el aire a nuestro alrededor; de manera que solamente podemos comenzar a observar y descansar en la naturaleza de la mente cuando hemos pacificados la turbulencia de nuestros pensamientos y emociones. Por otra parte, una vez que has encontrado la estabilidad en nuestra meditación, los ruidos y las conmociones de toda clase tendrán menos impacto.

En el occidente, las personas tienden a ser absorbidas por lo que llamaríamos "La Tecnología de la Meditación." El mundo moderno, después de todo, está fascinado por los mecanismos y las máquinas, y adicto a las fórmulas prácticas completamente. Pero, por mucho, el componente o la parte más importante de la meditación, no es la técnica, sino el espíritu: la forma especializada, inspirada y creativa en la que practicamos, que puede ser llamada también "postura".

La Postura

Los maestros dicen, "Si creas una condición auspicia en tu cuerpo y tu entorno, entonces la meditación y la realización automáticamente surgirán. Hablar acerca de la postura no es una pedantería esotérica, toda la razón en asumir una postura correcta es crear un entorno más inspirado para la meditación, para el despertar de Rigpa. Hay una conexión entre la postura del cuerpo y la actitud de la mente. La mente y el cuerpo están interrelacionados, y la meditación surge naturalmente una vez que tu postura y actitud estén inspirados.

Si estás sentado, y tu mente no está completamente armonizada y templada con tu cuerpo – si estás, por ejemplo, ansioso o preocupado por algo – entonces tu cuerpo experimentará incomodidad física y las dificultades surgirán más fácilmente. Al igual que sí tu mente está en calma, en un estado de inspiración, ella influenciará toda tu postura, y podrás sentarte mucho más naturalmente y sin esfuerzo. Así que es muy importante unir la postura del cuerpo y la confianza que surge de tu realización de la naturaleza de la mente.

La postura que les voy a explicar puede tener una pequeña diferencia de otras que conozcas o que hayas usado anteriormente. Ella fue tomada de las enseñanzas ancestrales del Dzogchen y es la que mi maestro me enseñó y he encontrado que es extremadamente poderosa.

En las enseñanzas Dzogchen se dice que tu Visión y tu Postura deberán ser como una montaña. Tu Visión es la suma de tu entendimiento y discernimiento total de la naturaleza de la mente que traes a tu meditación. De forma que tu Visión se transforma en tu postura y la inspira, expresando el centro o corazón de tu ser en la forma de sentarse.

Entonces, siéntate como si fueras una montaña, con toda la majestuosidad fija y firme de una montaña. Una montaña es completamente natural y tranquila en sí misma, a pesar de los vientos fuertes que la abaten y a pesar de las nubes oscuras y espesas que rodean su cumbre. Siéntate como una montaña, deja que tu mente se levante, vuele, se eleve, y ascienda.

El punto más esencial de esta postura es mantener la espalda derecha, como "un arco" o "un montón de monedas de oro apiladas unas sobre las otras." La "energía interna" o prana, entonces fluirá fácilmente a través de los canales sutiles del cuerpo, y tu mente encontrará su verdadero estado de descanso. La parte baja de la espina dorsal tiene una curva natural; debe estar relajada pero derecha. Tu cabeza debe estar balanceada cómodamente sobre tu cuello. Son tus hombros y la parte superior de tu torso los que sostienen la fuerza y la gracia de la postura, y deberán ser sostenidos en un fuerte equilibrio, pero sin tensión alguna.

Siéntate con las piernas cruzadas. No tienes que sentarte en la completa posición de "loto", que es enfatizada mayormente en la práctica avanzada de yoga.

Las piernas cruzadas expresan la unidad de la vida y la muerte, el bien y el mal, el medio o la instrumentación experta y la sabiduría, los principios masculino y femenino, el samsara y el nirvana y la actitud de la no-dualidad. También puedes escoger sentarte en una silla, con tus piernas relajadas, pero asegúrate que siempre tengas la espalda derecha.

En cualquier tradición de la meditación, tus ojos deben permanecer abiertos, este es un punto muy importante. Si eres sensible a los disturbios exteriores, entonces en el comienzo de tu practica puede que sea una ayuda cerrar tus ojos por un rato y tranquilamente dirigirte hacia tu interior.

Una vez que sientas establecida la calma, gradualmente abre tus ojos y encontrarás que tu atención/ penetración / contemplación ha crecido más pacifica y tranquilamente. Ahora, mira hacia abajo, sobre la línea de tu nariz, en un ángulo de 45 grados frente a ti. Un consejo práctico en general es que cuando tu mente esté inquieta e intranquila, es mejor disminuir tu atención / penetración / contemplación, y cuando esté torpe y soñolienta aumentarla.

Una vez que tu mente esté en calma, y la claridad y la visión comience a surgir, se sentirá libre para aumentar su atención, abrir sus ojos más y mirar al espacio directamente frente a usted. Esta es la atención /penetración / contemplación recomendada en la práctica Dzogchen.

FINAL DE 'EL CORAZÓN DE LA MEDITACIÓN BUDISTA'.